

Dr. ハスマラの

健康指南

文：蓮村 誠

見る力とは？ その1

「最近、視力が落ちたな・・・」と感じることはありませんか？ そして「まあ、歳だから仕方がないか・・・」とあきらめていませんか？

もしかしたら、あなたが落ちたと感じているのは「視力」ではなく、「見る力」かもしれません。

通常、私たちが「視力」と言うとき、それは眼で二点を区別し得る能力のことを指しており、それは保健室で片目を塞いで、一定の距離からCの字の隙間の向きを当てる、例のやつのことです。たしかに、今のあなたは、二点を区別する能力も落ちているので、視力が落ちたと表現しても間違いではありませんが、実はもっと広い範囲で、「見る力」が落ちているかもしれません。

たとえば、確かに書類には目を通したはずなのに、何が書いてあったかまったく思い出せない、ということはないですか？ これなどは、「ああ、俺もボケたな・・・」などと軽くオツムのせいにしてしまいがちですが、実は「見た物を認識する能力の低下」が原因であることが多く、いわゆるボケとは関係ないことが多いのです。

そもそも、「見る」とは、目という感覚器が外界から得た光刺激を、網膜というスクリーンが捉え、それを電気信号に変換し、神経を介

して脳に届け、そこで再び映像化され、それを脳が過去の記憶と照合するなどして認識することの全てを含めて言います。

こうした一連の過程において、もっとも大切な働きをしているのが、光刺激を電気信号に変換するピットアです。このピットアの働きによって、人は初めて目という感覚器に入ってきた何らかの映像（光刺激）が、脳に届けられて、再び脳でそれが映像化されるわけです。ピットアは、目に入ってきたアナログの光刺激をデジタル化して脳に届け、そのデジタル信号を再びアナログ化して映像にしているわけです。

ですから、もし「見る」を司っているピットアがなんらかの理由で弱ると、アナログ デジタル アナログの変換が出来なくなり、「見たはずなのに、見えていない？」ということになるわけです。

近頃、診察をしていて、このピットアが弱っている人が多いと感じています。「見る」を司るピットアを、「アーローチャカ・ピットア」と呼びますが、これが弱る原因は大きく三つに分かれます。

1. ヴァータが乱れることで、アーローチャカ・ピットアが弱る。
2. ピットアが乱れることで、アー

ローチャカ・ピットアが弱る。

3. カパが乱れることで、アーローチャカ・ピットアが弱る。

この中で、とくに最近気になるのが、2のピットアが乱れることで弱っている場合です。

ピットアには、アーローチャカ・ピットアの他に、4つあります。その一つに胸に位置し、心臓の機能を司る「サーダカ・ピットア」と呼ばれるピットアがあります。このサーダカ・ピットアとアーローチャカ・ピットアは連動しており、片方が乱れると、もう片方も乱れるという関係性があります。

サーダカ・ピットアは、心臓の機能と同時に、心の満足感や記憶力とも大きく関係しています。人が日常生活の中で自分の願望を叶えようとする力や、願望が叶ったときの喜びや感動は、このサーダカ・ピットアによってもたらされています。あなたが今何かの活動に夢中になり、一生懸命やっているとしたら、サーダカ・ピットアが盛んに機能しています。しかし、もしいくら活動してもそこに満たされるものがなく、むしろ虚しくなっているとしたら、それはサーダカ・ピットアが弱っている可能性があります。今、自分が何をしたいのかが分からない、美味しいものを食べても、素敵な出来事があっても感動できないとしたら、それはサーダカ・ピットアが弱っているためであり、こうした場合、連動しているアーローチャカ・ピットアも弱るために、「見る力」も同時に落ちてしまうのです。（つづく）

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

秋と白湯

この時期は、一雨ごとに寒さが増していき本格的な秋になっていきます。台風が南から近づき激しい雨や、風が吹き荒れることがあります。自然の力はとても恐ろしいもので立っていられなくなったり、時には走っている車さえも倒されてしまいます。ニュースでそんな予報を見れば、風雨に晒されないようおとなしく屋内でゆっくりと休息をとろうと考えるのではないのでしょうか。

私達の心や体そして環境を制御する三つのドーシャ。それぞれには特徴的な質があります。ヴァータは「風」、ピッタは「火」、カパは「水」です。台風の時期にはとても強い風が吹きます。すなわちヴァータが乱れやすい時期であり私達もその自然界からの影響を知らず知らずの内に受けヴァータを乱してしまいます。そしてその台風の時期を過ぎると本格的な秋の到来とともにドーシャはヴァータからピッタが優位となります。

このように季節が夏から秋へと変化していくときドーシャは目まぐるしく変化していき私達は様々な形でその影響を受けています。夏から秋への変わり目、台風が多いこの時期はヴァータを乱しやすく、ヴァータの「風」に煽られピッタの「火」が不安定な状態になります。秋になるとピッタの上昇と共に消化力があが

り美味しく感じられるのですが、ヴァータが乱れているとその影響でピッタが乱れ食欲が異常に亢進しつい食べ過ぎてしまいます。また心理的にも影響があり、心が不安定になり落ち着きをなくしたり、漠然とした孤独や不安を感じようになります。それがまた過食につながり、やがて食欲が落ちてきたりお腹を壊したりします。こうなってくると大変で、どうやったら本来の体調をとり戻したらよいか全く分からなくなるのです。台風の時はそれが過ぎるまで屋内で大人しく過ごすことでその影響を最小限にできました。さて私達はどうやって内側で起こっている嵐から脱出できるのでしょうか。そこでお勧めなのが白湯を飲むという行為になります。

アーユルヴェーダをご存知でない方は、白湯と聞くと湯冷ましや単なるお湯を思い起こすようですがマハリシアーユルヴェーダという白湯はそれとは全く違います。乱れたドーシャや未消化物であるアーマを洗い流してくれますから、飲むだけでヴァータをはじめとするドーシャの乱れを整えてくれ落ち着きを失った心が再び静けさを取り戻してきます。そんな素晴らしい作用を持つお湯をお白湯と呼んでいるのです。

作り方ですが、
まずやかんに、水を入れ蓋をし

て沸騰させます。このとき電気ポットは使いません。沸騰したら蓋を取り、火をやや弱めにして沸騰させ続けます。沸騰してから10～15分経ったら火を止めポットに移し変えます。

～の工程により、カパの質が優位だった水に、加熱することでピッタが入ります。すると水が動き出しやがて蒸気となり風を起こしていきます。つまり、カパの質がとても多かった水を10～15分沸騰させ続ける事でピッタやヴァータの質が入ります。こうしてドーシャのバランスが取れたお白湯が出来上がります。

このような工程を経ることで単なるお水がお白湯となります。

飲み方ですが

飲む量については年齢や体格などにより個人差はありますが、一日600cc前後を目安とし詳細については医師にご相談ください。また多量に飲むとかえってドーシャが弱まってしまい身体に良くありませんから多くても700cc程度とします。

食事中にすすったり、喉が渇いたとき、気分がスッキリしない時などにすするように、少しずつ飲みます。

こうして毎日、ドーシャが整ったお白湯を飲むことで快適に過ごせます。何となく苛々したり、つい批判的になってしまったり、あるいは意味もなく孤独を感じたりする人は是非、毎日の日課に入れてみてください。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- ごま油 ・ ・ 九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。
- 食品胡麻 ・ ・ いりごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。
- ねりごま ・ ・ 特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4 (日本橋ロードビル8F)

TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670

ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

通信販売も行っております

お申し込み方法

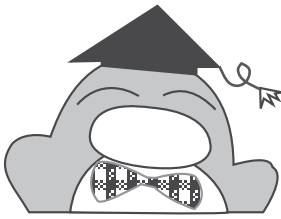
TEL0120-50-1158

(受付時間：月～金 9：00～17：00)

土・日・祝は休み

FAX0593-50-2077

(24時間受付)



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

皆さん、「夢をかなえるゾウ」という本を読まれましたか？ベストセラーになっていて、今月2日夜にテレビドラマにもなりましたので、ご存知の方も多いでしょう。普通のサラリーマンが、インドの神様ガネーシャのサポートを受けて、自分の夢をかなえていくドラマで、読者や視聴者も自身の夢をかなえるヒントが得られる物語です。登場するガネーシャは甘いもの大好きだったり、怒りっぽかったり、一読するとずいぶん世俗的な神様と思われる方もいらっしゃるかも。ガネーシャはお酒を飲んだり、タバコをすったりはしないとは思いますが、この本の著者はかなりガネーシャの神話をよく読まれた方だと思います。インドに伝わるガネーシャ神の特徴を著者なりの解釈で表現したものでしょう。

新月から4日目がガネーシャの誕生日ということで、毎月ガネーシャのお祭りが行われるのですが、ドラマが放映された10月2日も新月から数えて4日目にあたり、ガネーシャの日です。また、金曜日はガネーシャの曜日でもあり、金曜日のガネーシャへの祈りはとても効果的と言われていますが、連続ドラマの放送が金曜日深夜というのもこの点

に合わせたのかも。

もともとインドの神話は民衆的なものが多いです。民衆レベルに合わせた神様達が民衆を高めへと導くのです。日本の民衆レベルに合わせれば、ドラマのようなガネーシャになるのかもね。

ガネーシャはシヴァ神とパールヴァティ女神の息子で、両神の質を受け継ぎ、ヴェーダの儀式においては、第一番目に祈られることになっている重要な神様です。将来の障害と問題を防ぎ、全ての問題と苦しみに終止符を打たせる神として知られています。

ガネーシャは太鼓腹の人間の身体に片方の牙の折れた象の頭をもった神で、4本の腕を持つインドの神様です。商業の神・学問の神とされ、ガネーシャ神は地域により異なりますが、商売繁盛・学問以外に厄除け、開運と万能の神様として幅広い地域、宗教を超えて人々に愛されています。

伝承神話として、次のようなお話があります。父親のシヴァ神がガネーシャと弟にどちらがこの世界を早く3周できるか競争させました。弟の乗り物は「孔雀」、兄ガネーシャは「ネズミ」です。孔雀の方がずっと速そうに思えますが、ガネー

シャは父親のシヴァ神の周りを3回周り「シヴァ神そのものが、この世界です。」と言ったそうです。シヴァ神はとても感動し「物事の始めにガネーシャ神に祈りを捧げる」ことにされたとのこと。日本の一休さんのようですね。そんな話もあり、ガネーシャまたはガナパティは理知と知識の具現者とされて、敬愛されているのです。

ガネーシャはシヴァの家の門に座っていて、何人といえガネーシャの許可なく家に入れないのですが、トニーネーダー教授の「人間の生理」によりますと、ガネーシャは脳への中継組織に相当するとのこと。脳の門番がガネーシャということで、脳にとって害になるものはブロックし、有益なもののみ通過していくのです。

アムリットシリーズのラサヤナ(01、M4やM5など)は脳にとってとても有益ですが、ハーブの力は体内のガネーシャの質を高めてくれるでしょう。

ガネーシャには1000の名前がありますが、生理機能の1000の質と対応しています。1000の名前を聞くことで、脳を中心に生理機能を活性化。アムリットは1000の名前を持っているか不明ですが、ガネーシャの1000の名前を聞きながら、今日もアムリットを飲んで、「病のない幸せな社会を造る」という夢をかなえるゾウと頑張るペンギン博士でした。

NEW アムリット 01

ゼロワン

ヒマラヤからの贈り物

忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って**特別**に作られました。
神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと**元気**になりたい方

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中



<原 料>
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等
1月分約120粒入り
10,000円(消費税別)

Maharishi Ayurveda 有限会社 アムリット

〒510-0815 三重県四日市市野田1丁目2番23号
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp フリーダイヤル TEL: 059-340-5139 FAX: 059-340-5175
TEL: 0120-65-8631 FAX: 0120-88-7376

鈴木余紫恵の シンプル菜食レシピ

レンコンのスライス炒め

私は結婚前、レンコンと言えばお正月くらいしか食べたことがありませんでした。酢レンコンとレンコンのきんぴらは、実家のお節料理の定番。私の中でレンコンは、「食べても食べなくても、どっちでもいいかな」というくらいの評価でした。

その評価がガラッと変わったのが、タイトルにある通り、レンコンを薄くスライスしてから炒めて食べる方法を知ってから。あまりに簡単なレシピでみなさんに紹介するのも憚られるのですが、本当に美味しいですから、ぜひ、試してみてください。

【作り方】

レンコンは皮をむき、1mmくらいの薄さにスライスします。

鍋に油を入れ、レンコンを焦げないようによくかき混ぜながら炒め、火が通ったら塩をします。ちょっと焦げ目が付くくらいが美味。

冷えても美味しいですから、お弁当にもOK！

レンコンは根菜で粘り気もありますから、煮物や酢の物にするより「薄く切って（高温の）油で炒める」方が、カパっぽくない気がします。

カパの私は、これにたっぷりの胡椒をかけて食べるのが好み。カパチュルナをかけても美味しいです。

薄く切ってオープンに並べ、油をスプレーしてから焼くとレンコンチップの出来上がり。ポテトチップがやめられないという方、ぜひ、試してみてください（笑）。

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理；その他、和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよう！というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳しい資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp またはSOMA PRESS；news letter編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

Information

新刊のお知らせ

- ・へこまない人は知っている - ストレスに邪魔されない23のヒント - 蓮村 誠著（春秋社）定価 1,800 円（税別）

好評発売中！

- ・1日10分奇跡の美肌 黄金のアーユルヴェーダセルフマッサージ 監修：蓮村 誠、臼井幸治 定価：1,470 円（税込み）
- ・女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と身体の健康 下山 訓永 著 / 蓮村 奮 監修 定価：800 円 + 消費税 / A5版（表紙カラー） 発行：日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター 協力：特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会・マハリシ総合研究所

- ・菜食レシピ集 春夏秋冬 12ヶ月のお献立 第1集・第2集 監修：蓮村奮 レシピ：大江イチロウ・他 定価：各 420 円（税込・送料別）

< お求めは >

日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター（電話：03-5414-8285（土・日・月休み））にご連絡いただくか、または、マハリシ南青山プライムクリニックかマハリシ那須クリニックの受付でご希望の旨お知らせ下さい。

ご閲読のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月20日頃にメール便にてお届けいたします。

口座番号：00100-5-725723 加入者名：日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター
通信欄に「月号から閲読希望」とお書き添えください。



新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコ
ットン製品、etc.

大自然発 健康行！



有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp