

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## ニッポンを見直そう！！

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今年の干支は「丑」ですね。そうそう、蓮村先生は年男です。年齢がばれちゃいましたね。二四歳です（そんなわけないか・・・）

ここ数年、日本でお正月を過ごそうと、外国人がワサワサと年末から押し寄せているのをご存知ですか？ 円高なんぞどこ吹く風と日本らしいお正月を迎えようと外国からたくさんの方が訪れているのですが、その目的は、初詣参りや初日の出を拝むためとか。

う～～ん、それってなかなかツボを心得ておりますな。まあ、ガイドブックに明治神宮とかが載っているのですが、街頭インタビューでは、静かな日本の正月を迎えたい、という声も上がっており、こいつなかなかわかってんじゃない、と言った気分になります。

年末のざわめきや慌しさは、大晦日の深夜近くになると一変して静けさになり、元旦零時を回った途端にその静けさは明らかに質が変わって、明けていきます。これぞ年明けの醍醐味ってやつですね。この年が明ける瞬間の静寂の転換は、一年のうちでたった一回だけのスペシャルなイベントですが、蓮村先生は子供の頃からこの時を毎年逃すまいと、全神経を集

中して感じようと試み続けてきました。

この静寂転換イベントは、当然世界共通のものだろうと思っていましたが、意外とそうでもないかもしれない、ということが分かってきて、もしかするとわさわさと日本を訪れてくる外国人は、この静寂転換イベントを肌で感じるために円高にも関わらずに来ているのかもしれない。というわけで、わかってんじゃない！と思うわけです。

そもそも日本には、この静けさがあまねくはびこっていますね。獅子落としに響く竹筒の音は静けさであり、能は静寂を舞う芸術です。初詣は年の初めを静けさから始めようとする日本人の魂であり、ご来光は静けさの中から生まれる世界の始まりです。

あ～～、なんて日本で素晴らしい！！

静けさを知り、静けさの中に息づく文化や芸術。そして私たちの生活の基盤には静寂があるのです。

この静けさは、自然の中に神々を見出し、自然の風景に完全に溶け込む合掌造りを生んできました。日韓合同でワールドカップサッカーが開催されたとき、世界各国からたくさんの外国の選手が日本を訪れ、キャンプをはりました。遠くアフリカの選手が東北の地に

滞在したとき、地元のおばちゃんたちが、その選手たちを歓迎し、その国の郷土料理を作ってもてなしたそうです。おそらく、聞いたこともない遠い異国の郷土料理を作ってしまう国民は、世界広しと言えど日本人ぐらいでしょう。日本という国の懐の深さ、柔軟性、創造性の豊かさを改めて感じました。

あ～～、なんて日本で素晴らしい！！

見たことも食べたこともない国の料理を作ってしまうその実力は、やはり日本には静寂があるからです。

今世界は大不況に見舞われ、日本もその難を逃れられません。連日リストラや内定取り消しのニュースが流れ、日本どうなっちゃうのか？と焦ってしまっていますが、一方で某タクシー会社が一万人の新規雇用を発表し、地方自治体が独自に動いて百名単位で雇用を始めています。こうした対応の柔らかさが日本という国の実力であり、優しさであり、静けさです。

外国人がたくさん日本を訪れ始めているのは、その静けさが日本の強さや豊かさの源であり、実はそれこそが一番大切なことなのでは？と気づき始めているからではないでしょうか？

私たち日本人はどうでしょうか？

静けさは私たちのところの中にこそあります。それを改めて感じ、生かしていきたいものです。

今年が皆様にとって、とてつもなく良い年になりますように！！

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### ダイエットと消化力

前回までダイエットと消化力をテーマに書いてきました。そのシリーズの最後として消化力であるアグニについて考えていきたいと思えます。

マハリシアールヴェーダでは完全な健康を定義しており、そのとき人はどんなものを食べても完全に消化してオーガスにする事ができます。その結果、体には未消化なものは残らずバランスが良く美しい容姿を手にすることができます。そのためには欠かせないのがバランスの取れたアグニ「サム・アグニ」です。

私達の消化の過程は物を食べ始めた時から始まります。食べ物は口で咀嚼により小さい物質に分解され胃に落ちていきます。そして胃や十二指腸では強い酸により液体状になるまで消化されます。その後、腸で吸収され肝臓に運ばれます。肝臓においてはタンパク質や脂質など私達の生理機能を維持するために必要な物質がつくれます。

この過程において口に物を入れてから一時間はカパが優位になります。カパには心と体を重くする働きがあるため、食べ過ぎると眠くなってしまいます。そして一時間後はピッタが優位になり食べたものが次

から次へと消化・代謝されていき、生理機能を維持するのに必要な物質やオーガスが作られていきます。そして食べ始めてから二時間が経つとピッタ優位からヴァータ優位となり出来上がったものが全身に分配されていきます。これらの過程においてドーヤの乱れの影響を受けずサム・アグニの状態を維持できれば必ず美しい体型を維持できます。

日常的に、忙しさのために良く嘔まずに慌てて食べたりとか、時間が立たないために立って食べたりするとヴァータが乱れ腸管の蠕動運動に異常をきたしてしまいます。その結果、消化不良を起こし便秘や下痢の原因になります。このときアグニを「ヴィシャーマ・アグニ」と言います。また、辛い物や、酸っぱいものを食べすぎているとピッタを乱し、食前・食後に胸やけが起き潰瘍をつくることもあります。このときのアグニを「ティークシャナ・アグニ」と言い、ピッタが強くなってイライラしたり、物事に対して批判的になったりします。そのような状態になったら、できるだけ野菜中心の料理にし、辛い物や酸っぱい物は控えます。そして日常的に食べ過ぎたり、食後に横になったりしてばか

りいるとカパが貯まり心や体が重くなるだけでなく、消化力も弱ってしまいます。このときのアグニを「マング・アグニ」と言い、食べ物がいつまでも胃腸の中に残っていて、食事の前に空腹感がなかったり、あるいは食後に睡魔に襲われたりします。また未消化物が蓄積することで倦怠感の持続や肌荒れなどが目立つようになります。

このようにアグニの乱れ方には三種類あり、それぞれに合わせ食事療法をしていくことが大切です。共通するのはいずれの場合でも代謝が上がりすぎているのが原因であることが多いので、お腹の調子がおかしい、体型に自信が持てないと感じたら白湯をまめにすすり、朝・夕の食事の量を少な目にするところから始めると良いでしょう。

アグニを整えていくと食事が美味しく感じられたり、体が軽く感じられるだけでなく日中の活動全体に関してもとても大きな影響が出てきます。それはアグニのバランスが取れてくると活動の一つ一つを自分の中でよく考えて味わうことができるようになるからで、それまで以上に活動から満足感を得られるようになります。このようにアグニは私達の体を作るだけでなく幸福感や満足感を生み出すのに無くてはならないものであり、アーユルヴェーダでは幸せを感じながら容姿を整えることが可能なのです。



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、手回しかけた製品作りをしています。九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、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**

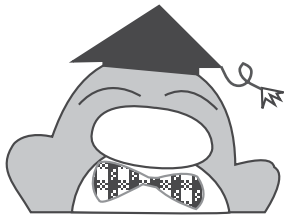
**TEL0120-50-1158**

(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

明けましておめでとうございます。お正月といえば初詣ですね。皆さんは初詣お済ませですか。ペンギン博士は伊勢神宮の三重県に住んでいるのですが、1～2月は人出が多いので、初詣は徒歩数分の地元の氏神様で済ませています。今年は各神社とも参拝客がどっと増えたそうで、商売繁盛関係の神社は不景気風を吹き飛ばすように、どこも景気が良かったようです。

商売繁盛といえば、縁起グッズとして活用されているものに招き猫があります。右手を上げている猫は金運（男性的）を、左手を上げている猫は客（女性的）を招くとか。両手を上げた万歳猫も。ただ、万歳はお手上げ状態に通じるとして、右手猫と左手猫をセットで置くのが良いともされています。ペンギン博士のお店にもそんな招き猫の置物がいろいろあります。

左右を大切にしているのはインドも同じです。「夢をかなえるゾウ」で有名になったガネーシャ神。礼拝が盛んなインドでも、他の神様を差

し置いて、第1番目に礼拝されるとても重要な神様。人間の身体に象の頭をもち、ネズミを乗り物とするという、とても不釣り合いな姿をしています。このガネーシャ神の鼻の向きは、多くの場合ガネーシャから見て左曲がりになっています。左曲がりの鼻のガネーシャは、別名ヴァーマムカ。ヴァーマはサンスクリット語で、左側や北の意味があり、ムカには顔の意味。そして、チャンドラ・ナーディ（月の管）が左側にあるといわれているため、左曲がりのガネーシャは、静寂をもたらすといわれます。

また、北の方角は、靈的に有益な方角であり、祝福（アーナンダ）を与え、また左曲がりのガネーシャは、女性的な面を表し、お金、名声、幸運、幸福な家庭などの生活に恵まれるとされています。一般的に入手できるガネーシャ像のほとんどが左曲がりの鼻のものです。

一方、右曲がりのガネーシャは、ダクシナームールティまたはダクシナービムカと呼ばれます。ダクシ

ナーは南、ムールティは像、ムカは顔を意味するので、それぞれ「南向きの像」あるいは「南向きの顔」の意味になります。

南の方角は、死の神であるヤマの方角。また、右側にはスーリヤ・ナーディ（太陽の管）があるといわれています。ヤマやスーリヤから想像できるように、この方角はとても強力な組み合わせです。したがって、右曲がりのガネーシャ神は、とても強力な活動的なガネーシャ像といわれています。また男性的な面を表しているともいわれます。

蓮村先生たちの脈診も男性は右手、女性は左手を診ると決まっています。研究好きのペンギン博士、国際コースの脈診練習中に両手の脈を診て比較して質問したところ、インドの先生に大変しかられたのを覚えています。男性は右手、女性は左手、それは決まっていることであり、研究する対象ではなかったからです。左右の違いに注意を向けるのではなく、脈そのものを感じるように指示されたのでした。

右が男性、左が女性、右が活動的（太陽）、左が静寂（月）に関係しているようです。招き猫とガネーシャ、日本とインド。ちょっと相通じることがあり、嬉しくなりました。

今年もよろしくお祈りします。



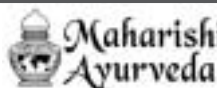
<原 料>  
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等  
1月分約120粒入り  
10,000円（消費税別）

## 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



## 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](mailto: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**

カリフラワーのソテー

アーユルヴェーダ料理を始めて、よく食べるようになった野菜の1つにカリフラワーがあります。結婚する前、実家でカリフラワーが出てくると、いつも茹でてマヨネーズ。あまり好きではありませんでした。

しかし、自分でいろいろ調理してみると、味にクセがなく、スパイスによく合って重宝します。

今月は、メインディッシュにもなりそうなカリフラワーの料理をご紹介します。

<材 料>

- カリフラワー ..... 1つ
- 小麦粉 ..... 半カップ
- 塩 ..... 小さじ1
- ギーまたは他の油 ..... 大さじ4

【作り方】

カリフラワーを小房に分け、やわらかくなるまで蒸す。  
小麦粉、塩を大きなボールで混ぜ、カリフラワーを加え、粉をまぶす。  
鍋に油を熱し、 のカリフラワーを炒める。  
何回もひっくり返して、まんべんなくカリカリとした焦げ目がつくくらいが美味しいです。

ローズマリーやセージの粉をまぶす時の小麦粉に混ぜれば、おしゃれな一品に。また、ひまわりの種やアーモンドなどを炒ってから絡めてもコクが出て美味しいです。ギーで炒めたパン粉をあとからかけると、ゴージャスなメインディッシュになります。

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、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。

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。

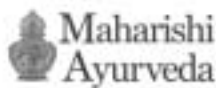
口座番号：00100-5-725723 加入者名：日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター  
通信欄に「月号から閲読希望」とお書き添えください。



知性の目覚め

# アムリットカラシ

至高の健康食品。伝統的な250のプロセスを経た製法。1瓶に10kgの原材料を使用。



「究極の上質の薬用剤」と消費者の皆様の「食の安全と健康増進」を目的とし、マハリシ・アーユルヴェーダの優れた食品や化粧品、海外の有機農産物を入力し、国内の良質な健康自然食品なども取り揃えて皆様にご提供しています。

マハリシ・グローバル・トレーディング・ワールド・ピース株式会社

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7丁目4番10号 TEL: 03-3365-2107 FAX: 03-3365-2104 Email: global@maharishi.co.jp

マハリシ国際本部直轄公認サイト  
<http://m-veda.jp>



## 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