

Dr. ハスマラの

健康指南

文：蓮村 誠

心の成長 その1

入社三年目にしてあなたは大きなプロジェクトに関わることになりました。あなたは、この仕事が成功すればキャリアアップにつながると張り切っています。プロジェクトは順調に進み、いよいよという時、二年先に入社した先輩社員の小さなミスがきっかけでクライアントを怒らせてしまい、プロジェクトが頓挫してしまいました。当時のあなたには受け入れがたい体験であり、その先輩社員を長い間恨みました。

そして今、あなたはその先輩のことを、以前のように恨んではいませんが、どうしても一緒に仕事をする気持ちになれません。先輩がまた同じようなミスをするのではないかと、もうあのときのような惨めな想いはしたくない、そう考えてしまうのです。しかし、反面では、もっと広く心を持てるようになりたい、こんな風にいつまでもうじうじするのは良くないとあなたは思っています。

すべての人の心の内側に“自我”と呼ばれるものがあります。それは、“私という感じ”のことで、各個人の中心にある人生の主人公です。すべての人の人生は、この自我を主体にして進みます。あなたが考えるとき、行動するとき、それはあなたの自我がそうさせているのです。

心の成長と言った場合、この自

我の発達を示して表すことができます。自我は、その発達の初期段階において、まず「良心」を獲得していきます。良心とは、文字通り良い心であり、何が良い行いで、何が良くない行いかを知り、良い行いをして、良くない行いを避けようとする心のことです。

どんな親でも子供を育てるときに、まず良心の何たるかを教えていきます。人のものを盗んではいけない、人に親切にすることはよい行いである、きちんと挨拶ができるようになりなさい、ありがとうやごめんなさいが言えるようになりなさい、などなど。

こうした振舞いに関する躰はすべて、子供の良心を育てていきます。親からの愛情という栄養をもらいながら正しく教育を受けた子供の心は、強く安定した良心に根ざした自我を形成することができ、自身の人生を揺るぎないものにすることができるのです。

さて、人の脳神経系はおよそ20歳から25歳で完成するとされていますが、自我における良心の完成もほぼ同時期と言われていきます。つまり、大人であればすべての人がその心に良心を持っており、それがその個人の言動の基盤となっているわけです。

冒頭で例に挙げたあなたも、いつまでもミスをした先輩を責める気持ちを持つ自分が嫌だと感じて

いますが、それも良心の表れです。人を責めることは良くない、もっと良い心で前向きに仕事をするのが良いことだ、とあなたの良心が訴えているわけです。

つまり、あなたには良い心があるから、あなた自身を嫌だと感じているわけですが、これだと矛盾が生じてしまい、苦しいですね。いっそ良心などなく、悪い心の方がいいんじゃないか？なんて思ってしまうこともあるかもしれません。

この矛盾がなくなるためには、あなたの良心がもう少し育つ必要があります。それが自我発達の第二段階です。

自我の発達は、脳神経系の完成する20歳過ぎに第一段階である良心の獲得レベルに達し、その後正常な発達を遂げることで第二段階である“自立性”を獲得していきます。

自立性とは、良心のより発達した自我の段階です。自身の内側に強く安定した良い心があるとき、その個人の感情は穏やかで、リラックスしています。安らぎと安定を持つ自我は、自身を正当化するために、他者と自身を比較したり、他者に頼る必要性がなくなります。それが自立性です。

もしあなたの自我が自立性を獲得していたら、ミスをした先輩をいつまでも責めることはありません。良心はあっても、まだ十分な自立性のないあなたの自我は、自身を正当化するために先輩の行動を必要としています。先輩さえきちんとしてくれれば、私のキャリアに傷がつくことはなかったのに、というわけです。(次号へつづく)

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

ウィルスって怖い？

私達は未体験のもの、知らない物に対し恐怖感を持ちます。巷で何かと話題の新型インフルエンザ。厚生労働省の見解によると人口の約1/4の人が感染し、医療機関を受診する患者数は最大で2500万人と仮定。死亡者は17万人～64万人にまで上る可能性があるともなっています。このように非常に恐ろしいインフルエンザですが、ただ闇雲に恐れるのではなく、インフルエンザの事がある程度知ってから対策を考えていくことが大切です。

インフルエンザウィルスは花粉の約100分の1の大きさでとても小さいものであり、湿気にとても弱い性質を持ちます。感染経路ですが、咳やくしゃみをした時に出る気道分泌物と一緒に周囲に飛びます。その距離はおよそ1～2メートルであり、この範囲で咳をしている人がいると感染の危険に曝されることになります。また屋内では飛沫が乾燥して小さくなっていくために、密閉された空間ではインフルエンザウィルスが空中に漂い続け感染のリスクになっていきます。

口や鼻から入ったウィルスは喉に付着し10分～20分ほどで喉の粘膜細胞から吸収されてしまいます。したがって帰宅した頃には体内に

戻ってしまうので予防として大切なのはマスクと手洗いということになります。

このように非常に恐ろしいインフルエンザですが、それでも4分の3の人が感染しません。ここには個人差があり外敵から身を守る免疫力が強ければ感染しないか、万が一感染したとしても症状が比較的軽く済むと思われる。ですから個人レベルでできる最大の予防法という普段から免疫力を下げないようにすることではないでしょうか。

一般的に言われている免疫力はアーユルヴェーダでいうオージャスにあたります。オージャスが充分にある時は食欲・体力ともにあり、三つのドーシャであるヴァータ、ピッタ、カパがバランスをもっています。この三つのバランスが取れている時は、外敵から身を守ることが出来るのですが、バランスが崩れていると様々な病気に罹りやすくなります。

特に風邪に関してはヴァータの乱れに注意をする事が大切になってきます。「風」の質を持つヴァータが乱れると体の様々な場所が「風」により乾燥します。すると喉も乾燥により粘膜が不整となりウィルスが付着し易くなります。細胞に取り込ま

れたら発症することになってしまいますので、この粘膜の正常化が局所的な予防には最も大切であると思われます。アーユルヴェーダではこの部分に対してゴマ油でのうがいを勧めています。

ヴァータが乱れている時、ゴマ油はその乱れをよく鎮静してくれます。やり方ですが、大さじ一杯のゴマ油を使い、加熱して少し温めたあと、そのまま口の中に含みます。後は通常のうがいと同じです。上を向いてうがいをした後は、ティッシュか、ペーパータオルに包んで廃棄します。うがい後の口の中の後味が気になる人は、お湯または水でうがいをしても構いません。

このうがいはとても効果的で、乾燥して喉がいがいがするような時にやるととてもすっきりします。外出から帰った後や、喉が乾燥しているなどと思ったらぜひ試してみてください。その他、睡眠不足などでもヴァータが乱れ、やがて喉が乾燥してきますから、普段から早寝を心がけることがとても大切になります。また、この時期は寒くて乾燥しますから、マフラーやマスクなどをして寒さから身を守り喉を乾燥させないようにして下さい。その他、部屋にいる時は加湿器を使い、定期的に空気の入替えをすると更によいでしょう。このような日々の努力により、インフルエンザ感染の確率はぐっと減ると思われます。日頃、忙しくされている方は、ぜひ、ゴマ油でのうがいを日課の一つに取り入れてみてください。

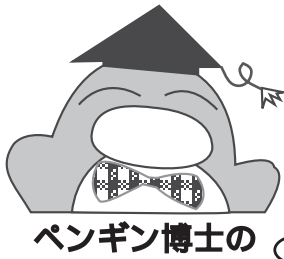


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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

毛虫に食害されたヤナギの葉は反応して、毛虫の成長をおさえる物質を葉に蓄えるそうです。さらに食害されたヤナギの近くの害を受けていないヤナギでも、同じように毛虫の成長を抑える物質を葉に蓄えていることが確認されたとのこと。食害されたヤナギから近くの害を受けていないヤナギに対して、何等かのメッセージが届けられたのでは??との仮説のもと研究が行われ、ヤナギの葉などから発散される揮発性の化学物質がその正体であると突き止められています。

この研究結果はあたかも植物が化学物質を利用して会話をしているようで、植物の情報交換の手段ではないかと考えられています。他の植物、例えばポプラ、ヨーロッパナラ、シラカンバ等でも同じ様な現象が報告され、その会話を担っている化学物質が見出されています。現在これら以外の事例も数多く見出され、世界中で研究が行われているようです。

京都大学など日本の大学でも各種研究が行われ、「青臭さ」の香り成分を発生させて外敵襲来などの警戒情報を仲間に知らせていることが明らかにされ、香りをかぎ情報を

キャッチした植物は、自らの免疫力を高めることも確認されたとか。植物が虫食いやカビで傷ついたり、葉をちぎられたりした時などに、揮発性化合物の香り成分「青葉アルデヒド」を放出し、免疫力を高めることも実証されたそうです。傷を負った葉が発する香り成分は、けがを負った人間が「痛い」と叫ぶようなもの。その叫びを「立ち聞き」して予測されるストレスに対し免疫力を高めていると考えられています。

ある種の豆植物はダニに食害されると、ある種の誘引物質を放出し、そのダニを退治してくれる別のタイプのダニを呼んで退治してもらうそうです。植物さんが昆虫さんと会話して救助を求めているようですね。このような研究が自然にやさしい植物用のワクチン開発に繋がるのではと期待されているのです。

30年以上前、植物と会話するという某博士の研究がテレビで紹介されて、センサーをつけた観葉植物の前で別の植物を引きちぎったり、野菜を切ったりすると、悲鳴のような音が出ていました。怪しげな研究紹介ではありましたが、上記のような研究結果から考えると、あの悲鳴は本物だったのかもしれないね。

植物とお話できるという方を過去紹介してきましたが、植物さんはあの手この手で私たちにも話しかけているかも。こちらからも植物さんに声をかけてみましょう。返事は香り、音声、光のメッセージかもしれないし、手招き（葉招き?）のような葉や枝の動きかもしれません。愛情を持って優しく植物さんに接すれば、メッセージ交換が出来るかもね。

アーユルヴェーダハーブの専門家たちはヒマラヤハーブと直接対話しながら、ラサヤナ（ハーブ調剤）を作り上げていくそうです。この病気の改善には何が良いかと、ハーブに問えば、その答えをハーブたちが答えてくれるそうです。「私の根を粉末にして、誰々の葉の粉末と混ぜ、～して、～して、食事前に一つまみ、～と一緒に摂取れば改善するよ」というような感じで教えてくれるのでしょうか。250以上のステップで作られるラサヤナもあります。これらを基礎研究や臨床研究だけの手探り状態で開発しようとすれば膨大な時間と費用がかかってしまいますが、植物と話すことにより最速で開発されたラサヤナ。すでに数千種類とか。餅は餅屋といいますが、ハーブの本当の専門家はハーブ自身ですね。

TM瞑想し、アムリットシリーズのラサヤナを食べ、ガンダルヴァ音楽を聞き、今日も植物さんとお話し練習の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



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
TEL : 059-340-5139 FAX : 059-340-5175
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp フリーダイヤル TEL : 0120-65-8631 FAX : 0120-88-7376

<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）

鈴木余紫恵の シンプル菜食レシピ

ムング豆のショウガごはん

カパの季節！我が家では花粉症撲滅作戦と称して、ムング豆やショウガがよく食卓に登場します。

ムング豆はアーユルヴェーディスト(?)にとって貴重なタンパク源ですね。豆をひんぱんに食卓に登場させるには、スープにするかご飯に炊き込むかが手っ取り早いと思います。

ムング豆をそのままご飯に炊き込んで美味しいのですが、今回はちょっとだけ手間をかけたムング豆御飯を紹介しましょう。

<材 料>

ムング豆.....	1 カップ
ショウガ	2 かけ
塩	小さじ 1
ギーまたは他の油.....	大さじ 4

【作り方】

ムング豆を1.5倍の水で煮て、水気がなくなったらフタをしてしばらく蒸らしておく。
みじん切りのショウガを油で炒め、ムング豆を加えて焦げるまで炒めてから塩で調味する。
炊き立てのご飯に混ぜて出来上がり！

ごはんはバスマティ米がベストですが、普通のご飯の場合は水気を少なめに炊いた方が美味しいです。黒コショウを加えれば、さらに強力なカパ対策!!

中華の炊き込みご飯などで使われる緑豆は、ムング豆の皮をむいていないものです。このレシピ、ゴマ油とお醤油で調味して、中華風の豆ごはんもいいですね。

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スライス料理の他、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

マハリシ南青山プライムクリニック診療日のご案内

ゴールデンウィーク診療日のご案内

- ・ 5月1日(金)～5月6日(水)は、連続して診療日といたします。パンチャカルマや各種プログラムをお受けになるチャンスです。お早めのご予約をお待ちしております。(5月のご予約は3月1日より承ります。)

臨時休診のお知らせ

- ・ 蓮村医師の米国出張に伴い、マハリシ南青山プライムクリニックでは4月19日(日)～4月23日(木)を臨時休診とさせていただきます。患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



知性の目覚め

マハリシ国際本部直轄公認サイト <http://m-veda.jp>

アマリットカラシ

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。

「発露途上国の貧困削減」「食の安全と健康増進」「マハリシ・アーユルヴェーダの優れた食品や化粧品等の普及」を目的とし、活動しています。



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



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.

大自然美 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