

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

★ 心の成長 その3 ★

自立性を獲得した自我は、自身を他者との関係において正当化する必要性がなく、穏やかでリラックスした感情に支えられながら、“私である”状態を維持することができます。こうした自我は、多種多様な人間関係の中で、自身のダルマをより快適に楽しんで行うことが出来るようになりますが、複雑な関係性においては各種の問題を抱え、必ずしも物事を容易に進めることが出来ないかもしれません。

同じ職場に複数の人間がいた場合、それぞれがまったく違う性格、意思、判断基準、願望様式、行動パターンを持つことは当たり前であり、そうした複雑な関係性の中で、仮に他者の考えや行動に自身を依存させることなく、自身が自立できていたとしても、必ずしも自分の想いや活動が他者と協調し、調和性を維持してよりスムーズに結果を出せるとは限りません。

つまり、人が自身の願望を叶え、幸福を拡大させていくためには、自我は、良心の段階から自立性の段階へと進み、さらにその先に進む必要がある、ということです。

アーユルヴェーダの考えでは、自立性の先にあるものは、“自律性”と呼ばれています。

私たちの内臓は、自律神経によってその機能が制御されていま

す。心臓、肺、胃腸、肝臓、腎臓、膀胱などの臓器は、すべて形、大きさ、そして働きが異なります。つまり、全く異なる臓器が人体内に隙間なく収められており、それらは自律神経によって、互いが完全に調和と秩序を保ちながら、各々の役割を果たしています。心臓の働きは肺や泌尿器によって助けられながら、同時に肝臓や胃腸の働きを助けています。肺の働きは、心臓や膀胱に助けられながら、膵臓や胆嚢の働きを助けています。つまり、すべての臓器はすべての臓器の助けを受けながら、同時に助けとなっています。

このように、個が全体の中で、個でありながら全体の調和を作っていく関係性を自律性と呼びます。すべての人は、自らの内側に初めから“自律性”を持っています。ですからすべての人の心（自我）は、その自律性を獲得することが可能です。

十分な自律性を得た自我は、いかなる他者との違いも脅威ではなくなり、その関係性の中で調和と秩序を体現することが可能になります。

他者との意見の違いは争いの種ではなく、より良い現実を創造するための機会であり、自分と他者に喜びをもたらす贈り物になるのです。

さて、自律性の話をいったんここで置き、皆様に大切なお知らせがあります。

五月から六月にかけて、インド人のアーユルヴェーダ医師が来日されます。その先生は、インドのアーユルヴェーダを伝統的に受け継ぐ家系の出身者であり、アーユルヴェーダの医科大学を卒業した後、マハリシ・マヘーシュ・ヨーギーのもと、マハリシ・ヴェーダ健康法の指導法を学ばれた方です。お名前をマノハ ラオバラクルティ先生と言ひ、インドのナーガルジュナ大学、官立アーユルヴェーダ医科大学を卒業され、現在はマサチューセッツ州ランカスター、マハリシ・ヴェーディック・ヘルスセンター臨床部長、およびマハリシ経営大学 マハリシ・ヴェーダ大学 客員教授をされています。

1996年から現在までアメリカにてアーユルヴェーダの臨床に携わり、延べ二万人以上の豊富な臨床経験を持ち、さらに卓越した知識に基づき薬草製剤の開発などに関わってきた大変優秀な先生です。

現在、私たちは、マノハ先生をクリニックにお招きし、皆様の診察に同席して頂こうと計画しています。マハリシ南青山プライムクリニックおよびマハリシ那須クリニックのどちらも日程をご用意いたしますから、ぜひこの機会にマノハ先生同席の診察をお受けになると良いと思います（詳しくは本紙同封のチラシをご参照下さい）。

（次号へ続く）

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

◇ 春のドーシャ

都内では先月の中旬頃から桜があちこちで見られるようになりました。薄暗くて寒い冬が開ける頃、かすかに甘い桜の香りが日本中を薄桃色に染めながら包みこみます。桜は古いもので二千年ほど前からあるものもあるそうで、そんな昔から毎年のように花を咲かせる桜を思うと自然の営みに心がなごみます。

春の時期は三つのドーシャのうちの一つであり「水」の質をもつカパが優位になります。カパが優位になる春は日差しもやわらかく、おだやかでゆっくりした空気感がたどります。また夏は「火」の質をもつピッタが優位になり日差しも強くなります。そして秋・冬は「風」の質をもつヴァータが優位になりますから風がふき乾燥します。このように自然界では三つのドーシャにより、様々な変化が作りだされているわけですが、私達の体も三つのドーシャによって制御されています。

私達の生理機能においてヴァータは「運搬」、ピッタは「代謝・変換」、カパは「構造」を司ります。それぞれには特有の働きがあると同時に、私達の体において最もその特質を表す場所がありそれを「座」と

いいます。座には大きく分けると三つあり頭から胸にかけてはカパの座、胸の下からおへその辺りまでピッタの座、へそより下はヴァータの座です。

私達の日常生活においてドーシャをみだす要因があると、その結果は座を中心にでます。


例えば睡眠不足の場合にはヴァータが乱れます。夜ふかしをした日の翌朝は頭痛がしたり頭がぼーっとして物事が考えられなかったりしますから、寝不足は脳神経系に良くないだろうことは想像がつくかとおもいますが、影響を受けるのは脳神経系だけでなくヴァータの座であるお腹にもその影響がでます。いつもは毎朝、排泄があり調子が良かった人でも慢性的にヴァータが乱れると便が兎糞状のコロコロしたものになったり、便が出なくなったりします。便通に異常のある人の大半は神経系のヴァータの乱れが原因になっており早寝の習慣を取りもどすだけで便通が良くなる場合があります。

冬はつい食べ過ぎてしまうことがあり、その結果カパをため込んでしまします。春になって気温が上昇してくると共に溶けて体の外にでき

ます。その時の症状はカパの「座」である頭や胸が多く花粉症やアレルギー性鼻炎、喘息などの原因になってきます。またカパは痒みの原因でもあるので、これが出てくるところではとても痒く花粉症のときの目の痒みは耐え難いものがあります。

ですから例年、春の時期になるとくしゃみ・鼻水・鼻詰まりなどでお困りの方は、なるべく冬の内からカパをため込まないようにするのがとても大切なこととなります。カパは水分の摂りすぎや、甘いもの、油を多量に使った料理によって増えます。気を付けていてもいつのまにかカパがたまってしまった人は、野菜やムングダールのスープなどなるべく消化しやすいものを中心に食べ、白湯をこまめに飲むとよいでしょう。

またそれらをしてもしゃみや目の痒みが収まらない人は、「ナスィヤ」というとても良いトリートメントがあります。これは、主に頭から胸に蓄積したカパを口や鼻から出す方法で毎年、春先に花粉症に悩まされる人は春になる前からこのプログラムを受けると花粉症にならなくて済みます。これはとても強力な方法で、患者さんの中には副鼻腔炎で何十年も匂いが分からなかった人が匂いを取り戻し食事を美味しく食べられるようになった方もおられるほど効果は絶大です。毎年、花粉症で悩まれる方は春になる前にこのプログラムを受けると良いでしょう。



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。

わりごま ・ 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

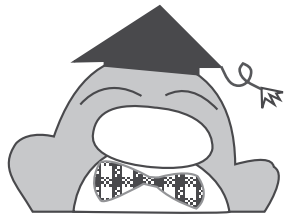
TEL0120-50-1158

(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

3月5日幕張メッセで開催されたフーデックス（食品見本市）に行ってきました。国内810社、海外1602社の出展があり、ペンギン博士は奥さんと一緒に食材調査研究のため、朝早く三重県四日市を出て、丸一日かけて国内ブース、海外ブースと見て回りました。とても広い会場でしたが、健康志向食品、オーガニック食品・自然食品、香辛料関連などゾーン別に別れていて回りがやすく、日ごろお世話になっている仕入れ元の社長様たちにもご挨拶もできてよかったです。入場時に名札をかけて入るのですが、その名札を見て、取引のまだないあちこちのブース担当の方から、「ホームページ見えています」とか「ブログ読んでいます」などのお声を頂き嬉しかったです。

見本市の中でヒマラヤの塩を販売されている方との出会いは印象的でした。日頃疑問に思っていたことが明確になりました。そもそも塩とは？岩塩とは？ブラックソルトとは？結構勉強していたつもりでしたが、もっと勉強している人とお会いすると感動ですね。

それでは、塩解説の始まりです。アーユルヴェーダの観点からインドのハーブや食材等を紹介している

「インド薬物事典」によりますと、塩には8種類あります。シンダヴァ（岩塩）、サムドラ（海塩）、ヴィダ（黒塩）、サウヴァルチャ（黒塩）、ロマカ（サムバル湖産の塩）、アウドビダ（岩塩の一種、厨塩）、グティカ（焼き塩の一種）、パンスジャ（塩を含んだ土より作られた塩）の8種類です。アーユルヴェーダで利用される塩は初めの5種類の塩で、組み合わせても使われます。残りの3種は医療目的では使われないそうです。

これらの塩の中でもシンダヴァ（岩塩）がもっとも有用な塩です。シンダヴァのシンドとはパキスタンのインダス河下流域地方のことで、かつてモヘンジョ＝ダロなどの古代インダス文明が栄えていたそうで、古代文明と岩塩の産地が結びついてるのはとても興味深いですね。

岩塩にはクリスタル、白、赤の3種あるとのことですが、赤い岩塩はピンクソルトとして最近、有名になってきた塩です。別々の岩塩鉱山があるというわけではなく、同じ層の中でも、クリスタル、白、赤の部分があります。

サムドラ（海塩）のうち、天日乾燥塩はカルカチャとも呼ばれてより価値のある塩とされ、岩塩がない

ときの代用として使われますが、煮沸乾燥によって製造された海塩は不純なものとして、医療目的では避けられているそうです。プロセスを大切にするアーユルヴェーダならではのですね。

ヴィダと呼ばれる黒塩ですが、岩塩層がマグマの熱で変成してできた自然の岩塩ですとの表現が良く見られますが、どうもそのような黒塩はほとんど産出されていないようです。現在、インド、パキスタン地域で入手可能な黒塩は、岩塩、または海塩とアムラやミロバラ、セイタカミロバラ、タマリンドなどラサヤナ（アーユルヴェーダ調剤）でよく使われているインド果実と一緒に土壺に入れて、1000度以上まで加熱溶解して作られます。塩は800度以上でドロドロに溶けるのです。細口の壺で、何時間も加熱溶解したあと、壺ごと割ると、中から黒い塩の塊が出てきます。この塩を粉末にして利用するのですが、粉末にすると薄い黒赤色に変わり、イオウの香りが特徴となっています。

他の塩やその薬効などについては次回にご紹介します。日本産の黒い塩が話題になっていますが、やはり高温焼成しているようで、イオウの香りがします。イオウの香りのする高温焼成した色々な塩が流行ってきていますが、ヴィダの粉末としょう油を温かいご飯にかけると卵ご飯のような感じになり美味しいですよ。と相変わらず食いしん坊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

<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）



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

蒸しキャベツいろいろ

キャベツの美味しい季節になりましたね。春キャベツはやわらかくて、蒸すだけでも美味しく食べられますが、ひと手間加えれば、もてなし料理にも使えます。今回は、蒸しキャベツのヴァリエーションをご紹介します。

キャベツは一口大、または千切りに切り、せいろや無水鍋で蒸すと美味しく仕上がります。

<和風>

- ・ゆかり和え 蒸したキャベツをゆかりで和えます。
- ・磯辺和え 海苔をちぎり、お醤油にひたしたものを和えます。

<中華風>

- ・ゴマ油和え ゴマ油・お醤油で和えます。ゴマをすってふりかけてもGOOD。

<洋風>

- ・バジル和え 乾燥バジルと塩、オリーブオイルで和えます。「ゆかり」は紫蘇の葉ですから、仲間で

すね。ハーブが好きな人は、ローズマリー、タラゴンなども美味しいです。どれもシソ科です。

<アーユルヴェーダ風>分量はキャベツ半個分です

- ・クミン和え 蒸したキャベツにクミンの粉と塩を小さじ半分まぶします。お玉半分くらいの油を火にかけて、クミンの種を入れて種の周りに泡がたったら、ジャッとキャベツにかけます。

白菜など味の淡い野菜なら同じようにできます。ぜひ、やってみてください！

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。

Information

— 期間限定 特別外来のお知らせ —

インド人アーユルヴェーダ医師同席による「特別外来」が行われます。

マハリシ南青山プライムクリニックでは、5月19日(火)から24日(日)までの六日間、通常の診察とは別に、ご希望の方に対しインド人アーユルヴェーダ医師同席による診察を行います。

- ★ 担当医 ; 白井幸治院長
- ★ 診察時間 ; 30~45分
- ★ 診察費 ; 初診の方 40,950円(税込)、再診の方 37,800円(税込)

備考) 診察時には、医師の他に通訳が同席します。マハリシ那須クリニックでも随時行われる予定があります。ご希望の方は直接お問い合わせください。

インド人アーユルヴェーダ医師のご紹介

マノハ ラオ パラクフルティ医師
 ナーガルジュナ大学、官立アーユルヴェーダ医科大学卒業
 マサチューセッツ州ランカスター、マハリシ・ヴェーディック・ヘルスセンター臨床部長
 マハリシ経営大学 マハリシ・ヴェーダ大学 客員教授



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。



「発展途上国の貧困削減」「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」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

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