



# 光と癒しのマハリシ・アーユルヴェーダ

発行：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 〒325-0116 栃木県那須塩原市木綿畑 2263-3

## Discovery ディスカバリー マハリシ・アーユルヴェーダ Maharishi Ayurveda



明けましておめでとうございます。

本年も皆様の健康づくりに役立つ情報をしっかりと提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



アーユルヴェーダは最古の医学とも呼ばれ、西洋医学の礎となったギリシャ医学やヒポクラテス医学に影響を与え、シルクロードを通じていわゆる漢方医学や日本の養生法にも影響を与えたとされています。

しかし、長い間に散逸し不完全なものになったアーユルヴェー

ダを、マハリシ・マヘーシュ・ヨーギー先生が中心となり、指導的なアーユルヴェーダ医（ヴァイディア）たちの力で集大成、再編され、これに現代医学からの検討が加えられ、マハリシ・アーユルヴェーダとして、現代社会に紹介されるようになりました。



近年では、WHO（世界保健機関）で、健康増進、病気予防などに推奨され、日本でも相補代替医療として初となる旧厚生省からの厚生科学研究費助成金が認められ、生活習慣病の危険因子を低減し、かつライフスタイ

ルの改善に効果あるとの報告がなされるなど、西洋医学の医師たちにも注目を集めるようになりました。



さて、そのマハリシ・アーユルヴェーダの健康への取り組みは、個々人のボディータイプに基づいた食事法、生活習慣、ヨーガ・アーサナなどを含む適切な運動法、専門家によって行われる薬草調剤の服用、パンチャカルマ（心身浄化法）などに加え、意識へのアプローチを重要視し、超越瞑想の実践を推奨しています。





# マハリシ・アーユルヴェーダを彩る ハーブ&スパイスたち



## ■アムラ（アマラキ）

**味：**塩味を除くすべての味（甘味、酸味、苦味、渋味）。主に酸味。

**効力：**冷性

**消化後の味：**甘味

**ドーシャへの作用：**ピッタとヴァータを減らし、過剰ではカパを増す。

古代インドの言語であるサンスクリット語では Amalaki（アマラキ）または Datri（ダトリ）。ダトリの意味は看護婦で、看護婦または母親のように病を癒し

治す性質を持つためとされる。薬用部分は果実部分である。アムラはアーユルヴェーダの薬草の中で最も強力な若返り作用があるとされています。特に、ピッタ、血液、骨、肝臓、心臓のラサーヤナ（生命のエッセンスを活発にするもの）として働きます。また、歯、骨、毛髪、視力にも良い影響を与え、天然ビタミンCが最も豊富でレモンの10倍も含まれています。



## ■トゥルシー（ホーリーバジル）

**味：**辛味

**効力：**熱性

**消化後の味：**辛味

**ドーシャへの作用：**ヴァータとカパを減らし、過剰ではピッタを増す。

トゥルシーは、ハスに次いで聖なる植物とされています。サットヴァ（純粹性）の質を持ち、愛と献身の力を与えるとされています。オーラを浄化し、免疫を強化するとされています。

ほとんどの風邪、インフルエンザ、肺の疾患に効果を示す発汗作用と解熱作用を持っています。肺から鼻腔の過剰なカパを除去します。また、腸から過剰なヴァータを除去し、吸収力を増し、神経組織を強化し、記憶力を高めます。はちみつと一緒に摂ると精神の明晰さを高めてくれます。生理を来したり、陣痛を促進する作用があるため、妊娠中は控えると良いでしょう。



レシピ・文・写真：ICIRO OE (マハリシ・ヴェーダ大学 生理浄化法認定施術者・アーユルヴェーダ料理研究家)



年末年始とイベント続きで食べ過ぎたという方も少なからずいらっしゃるのかなと思います。しかしこは、食べ過ぎたことを後悔するよりも、バランスを取るためにどうしたら良いかを考えてみましょう。食べ過ぎると結果的に消化に負担をかけ、未消化物（アーマ）が増え、カパを乱しやすくなります。アーマが増えると精神的、肉体的な疲労感、怠惰、便秘、消化力の減退などが生じやすくなります。カパが乱れた兆候としては、気分が重い、体が冷える、自分に自信がない、消化に時間がかかる、お腹が空しくいなどが挙げられます。

というわけで、アーマを浄化し、カパを減

## 春菊とくるみの大麦リゾット

### 【材料】2人前

国内産有機大麦	1カップ
くるみ	20g
春菊	150g
ギー	大匙1
カパチュルナ	小さじ1
岩塩	小さじ1/2
お湯	2カップ

### 【作り方】

1. 大麦は2～3回水を替えながら研いでざるにあける。春菊は細かく刻む。
2. 鍋にギーを入れて中火にかけ、ギーが温まってきたらカパチュルナを加えてなじませる（焦がさないよう注意）。そこにパラパラに手でほぐした大麦とくるみを加えて、木べらで混ぜながら炒める。
3. 2にお湯と岩塩を加え、沸騰したら弱火にしてフタをし10分炊き、春菊を加えて3分炊いて、火を止めて5分ほど蒸らす。

らすことを心がけてみましょう。適度な運動、消化に良い軽めの食事（特に夕食）、間食を避けるなどをできる範囲で行ってみると良いです。特に花粉症などがある方はこの時期に適切な食事、運動を心がけてください。

食事面では、今月の春菊とくるみの大麦リゾットはその助けになってくれるでしょう。



大麦は研いだあとざるにあけて水を切る。



春菊は比較的細かく刻む。



ギーを温めカパチュルナを焦がさないようになじませ、大麦を炒める。



お湯と岩塩を加えて10分炊き、春菊を加えて3分炊いて、5分蒸らす。



## 早春から春本番にオススメ！

カパを鎮めるスパイシーな辛さのスパイスミックスです。体を温め消化を促してくれます。特に油の多い料理や食品にお使いいただくと消化をサポートしてくれます。

内容量：35g / 原産国：インド / 価格：1,440円（税込）

マハリシアーユルヴェーダ  
公式ショップ  
「アンナプルナ」  
<http://m-veda.jp/>



### <大麦>

アーユルヴェーダでは、カパのバランスを取るために大麦湯（パーリーウォーター）を勧めることがあります。大麦はカパのバランスを取る食材の1つです。カパのアンバランスが気になる方は、毎日の食事に取り入れると良いでしょう。



新規登録強化キャンペーン実施中！アンナプルナ通販サイト新規ご登録で…

## 300 ポイントを新規登録者全員にプレゼント！



定番のマハリシ・アーユルヴェーダ製品も

マハリシ・アーユルヴェーダ公式ショップアンナプルナでは、みなさまのより良い瞑想の体験を促し健康の維持にお役立ていただけるマハリシ・アーユルヴェーダ製品や各種商品を幅広くご提供させていただいております。

さて、この度一人でも多くの瞑想者・健康に興味のある方にご利用いただけますよう、**通販サイト新規登録強化キャンペーン**といたしまして、**新規でご登録いただいた方にもれなく300ポイントを進呈**させていただきます。公式ショップサイトにご登録いただきますと、パソコンはもちろん、携帯、スマホからも商品写真をご覧いただきながら手軽にご注文いただけ、公式サイトだけのオリジナルポイントサービスを始め、ネット通販だけのお得なクーポンコードやポイントアップセールなどの情報をメールマガジンにてお届けさせていただきます。サイト上の「ログイン」ボタンから新規会員登録に進み必要情報をご入力ください。ぜひ、この機会のご利用をお待ちしております。



2017年初夏採蜜の佐賀産新蜜も好評発売中！

ご登録は右記 公式サイトアンナプルナで。→

<http://m-veda.jp/>



Maharishi Ayurveda  
マハリシ・アーユルヴェーダ公式ショップ  
**アンナプルナ**

電話 0287-68-7155 (9:00~18:00 木曜定休)  
FAX 0287-68-7112  
メール nasu@maharishi.co.jp  
サイト <http://m-veda.jp/>