

# CONTENTS

はじめに 2

## 1章 ワタシについて

|               |    |
|---------------|----|
| 子ども時代         | 10 |
| 大人時代          | 15 |
| 私の健康観         | 21 |
| アーユルヴェーダとの出会い | 26 |

## 2章 海外での体験記

アメリカ留学時代

中南米バックパッキング

アフリカ大陸縦断

インド

32

37

43

54

## 3章 南インドのこと

北と南の違い

スピリチュアルとアシラム滞在

カヌールでの生活

カヌールでの生活 その2

62

68

74

81

## 4章 アーユルヴェーダの教え

全体観

病は胃から（消化力について）

取り入れたものがあなたを作る

サッドヴリッタ（正善行為）とオージャス（元気のもと）

88

95

101

107

## 5章 肉体以外の健康感

人生の主目的

人との関わり

豊かさは常にある

笑いとムダな時間

114

119

125

130

参  
考  
文  
献

お  
わ  
り  
に

138 135