

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 奮

## 冬の間にはナスィアを受けよう!!

新生 SOMA PRESS News Letter の記念すべき第一回のテーマは、「ナスィア」です。

ナスィアとは、パンチャカルマ（ヴェーダ生理浄化法）の一種で、体内に蓄積された過剰なカパを体外に浄化するために行う大変優れた方法です。カパは通常、冬の間には胸や頭部に蓄積されますが、春になると気温が上がるためにそれらが溶け、自然浄化の形で体外に排出されてきます。その際、二次的な刺激があると過剰な反応が起こり、それが花粉症という病気で現在は非常に多くの人が苦しんでいます。また、人によっては季節に関係なく、年間を通して過剰になったカパが、鼻腔を経由して排出されてきます。それが、いわゆるアレルギー性鼻炎です。

これらの病気を防ぐ上で一番大切なことは、日頃からカパを蓄積させないことであり、そのためにはカパの多い食事を減らすとか、適度な運動を毎日行いカパを減少させるなどの工夫が必要です。しかしそれでもカパが蓄積されやすい個人の場合には、春になる前に（冬のカパが貯まるシーズンのうちに）、カパを未然に浄化しておく必要があります。そのための方法が、今回取り上げる

「ナスィア」と呼ばれる、パンチャカルマなのです。

ナスィアは、通常のパンチャカルマと違い、期間は三日間と限定されており、また事前に行われる二週間近いホームトリートメントもありません。その方のアーマの蓄積程度に応じて数日から五日間の食事療法を行った後に、クリニックでナスィアを受けることができます。

メニューは、三日間ほぼ同じで、まず入念に上半身のオイル塗布療法が行われます。これは、通常行われる全身オイル塗布療法（アビヤンガ）に比べて幾分スピードが速く、刺激のあるものです。この刺激は重いカパを軽くしていくためのもので、その後、ハーブ入りの蒸気を鼻腔から吸入していきます。鼻腔内から蒸気を吸い込むことで、より内部に蓄積しているカパを溶かすことができます。そして上半身を十分に温めた後、仰向けの姿勢で鼻腔内にカパを排出するための浄化液を点鼻していきます。この点鼻薬には、いくつかの種類があります。その方のドーシャの乱れ具合に応じて、ごま油に薬草を煎じたものや、ギーを用いたりします。また、油ではなく、粉末状のハーブを直接鼻腔内に入れ

ることもあります。

皆さんにとって馴染みのある点鼻薬といえばMP16だと思いますが、これはごま油をベースに数種類の薬草を煎じたもので、主にカパの浄化を目的として使用します。クリニックの処方でMP16を処方される方も多いと思いますが、通常は朝、もしくは夕方の食事の30分以上前、もしくは食後、あるいはシャワー（風呂）前に、左右の鼻腔に2滴ずつ点鼻すると言うものです。首を後ろに反った姿勢で点鼻し、息を強く吸い込むと点鼻液が鼻の奥に入っていきます。この時、鼻の奥上部は脳につながっているため、点鼻液の刺激が脳に到達すると、前頭部から頭頂部にかけて締め付けられるような痛みを感じることがありますが、これは頭部に蓄積されたカパが溶けているためであり大変良い徴候です。通常、この痛みはしばらくすればおさまり、あとは大変すっきりとします。

ナスィア中にもこのような頭部の痛みが起こることはありますが、心配はありません。そして、十分な点鼻を行い、カパが粘液の形で体外に排出されれば、来年の花粉症を心配する必要がなくなるわけです。

ナスィアのその他の効能として、頭痛、頭重感、日中の眠気、抑うつ症、気管支喘息、脳梗塞の後遺症などがあります。ぜひこれらの症状でお悩みの方に受けていただきたいと思います。

Dr. タナカの

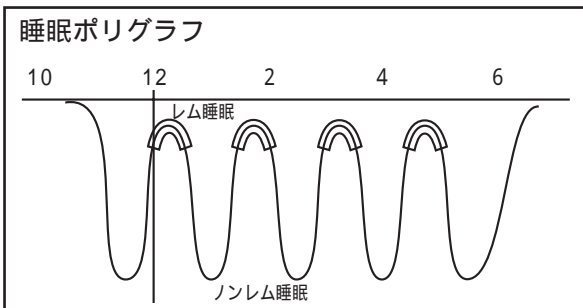
# 診察室の窓

文：田中 誠紘

## “不眠症について”

ストレス社会では、不眠症が当たりまえのように増えています。不眠症を大きく分けると①なかなか寝付けない入眠障害、②熟眠障害（浅い睡眠、中途覚醒）、③早期覚醒（老人の睡眠障害など）の3つにタイプがあります。その原因としては、①騒音などの外的条件、または外部環境の変化（慣れない寝床や旅行など）、②ノイローゼ（神経症）、躁うつ病、統合失調症（従来精神分裂病のこと）③肉体的苦痛や脳卒中や痴呆などの脳器質疾患、④夜間頻尿、⑤アルコールや薬物依存などがあげられます。原因の病気がある場合には、その病気を治療することが先決です。原因を放置して睡眠薬を長期間使ってしまうケースもあります。

通常、正常睡眠の睡眠ポリグラフ



をみると、浅い睡眠の「レム睡眠」、このときの脳は覚醒していて夢を見ます。そして、深い睡眠である「ノンレム睡眠」があり、これらがそれぞれ約 90 分の間隔で4~5回規則正しく繰り返されます。（図参照）しかし、アルコールを飲む習慣があると通常よりも深い睡眠が睡眠の初期にみられますが、後半では通常よりも深い睡眠が得られません。さらに、睡眠時間は短縮して、早期覚醒となります。ところが、朝覚醒したときアルコールが残っていると、その勢いから活力が満ち溢れているような感覚になります。これを連日のように続けると心身はボロボロになっていきます。

ヴェーダ健康法では、睡眠時間についてヴァータ体質の人は最も長い時間を、カパ体質は最も短い時間で、ピッタはその中間でとることをすすめています。そして、何時に寝るかが睡眠の質を大きく左右することも強調しています。夜間 6 時間寝る睡眠と昼間 6 時間寝る睡眠

では疲れを癒す効果がまったく違います。午後 10 時に 6 時間寝たのと、午後 12 時に 6 時間寝たのを比較しても朝のすっきりした目覚めの違いがあるほどです。このことは、私たちの体験では何となくわかっていますが西洋医学の知識では明らかにされていません。

しかし、最近の研究で脳の松果体から出るメラトニンというホルモンが体内時計の睡眠のタイミングに関係していることがわかってきています。このホルモンは、周囲の明暗に反応し、明るいと分泌が抑制されます。日中はほとんど分泌されず、夜間に多く出る規則的なパターンをたどるそうです。季節によって日照時間が変わることでも、分泌時間に変化が生じます。この秋の季節などには、睡眠リズムが乱れることがありますが、日照時間の短縮などが関係しているようです。理想的な睡眠をとるべきピッタの時間帯（PM10 時～AM2 時）に十分なメラトニンの分泌を高めるためにも、日中はできるだけ屋外で自然光を浴びることでメラトニン分泌を抑制しておくことが重要です。昼寝は夜の睡眠の妨げになることもうなずけます。しかし、注意していただきたいことは日光浴でコウラ干しをすることではなく、目に明るさをあたえることです。すなわち、昼間と夜間のメリハリをつけることです。

**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.

**大自然堂 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 0494-22-719  
<http://www.earth-energy.co.jp> Email: info@earth-energy.co.jp



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 養能士

紙面刷新に合わせてタイトルも少し変わり、もっと薬草のお話することになりました。ということなのですが、今回は蜂さんと植物さんの話から始めます。

多くの植物さんは、ミツバチ、蝶などの昆虫類の助けなしには繁殖できないのですが、昆虫さんにとっても花の蜜や花粉は貴重な食糧です。ミツバチは色々な花の蜜を集め、蜂蜜を作っていきますが、ミツバチは体の中に酵素があり、それが花の蜜を蜂蜜に変えます。吸った蜜を口移しで他のミツバチに渡すことを何回か繰り返したり、口から出した蜜を巣に広げて羽で風を送って水分を減らすのと同時に、蜜に混ざった酵素が働きつづけて3日ほどでとろりとした蜂蜜になるのです。一匹のミツバチが生涯で集めることの出来る蜂蜜はティースプーン半分程度だそうです。一瓶 600gの蜂蜜を集めるのに延3万回の採取飛行が必要で、その飛行距離は20万kmにもなるそうです。蜂さんに感謝ですね。

ハチミツは蜜源の花、つまりどんな花から採れたかでその種類が分け

られます。アカシアの花の蜜からはアカシア蜂蜜、レンゲの花からのものはレンゲ蜂蜜です。花の種類によって、さわやかな味、まろやかな甘味の違いや色などの違い、酸味の強弱、また結晶しやすさ、しにくいなど個性も豊かです。結晶化しやすいのは菜の花からの蜂蜜、もっとも結晶化しにくい蜂蜜はアカシア蜂蜜です。

ところで、アカシアとはどんな花なのでしょう？ 42年前、「アカシアの雨がやむとき」で歌われて有名になりましたが、♪アカシアの雨に打たれて～♪のアカシアは、春に黄色の丸い花を房状に咲かせるマメ科アカシア属のフサアカシア、別名、ミモザアカシアのことです。このアカシアが本来アカシアと呼ぶべき植物さんなのですが、一般的に街路樹などでアカシアと呼ばれ、アカシア蜂蜜の蜜源は、実際にはニセアカシアを指しています。このニセアカシアと本物のアカシアは学問的には全く違う種類の植物です。

ニセアカシアはマメ科ハリエンジュ属の落葉高木で、白い蝶形の花

を咲かせます。この花はとても良い香りをしています。その上、蜜をたくさん含んでいるので、ハチミツを採るのにとても適した蜜源花になります。中国ではこの花を消化器や肺、子宮からの出血に対して用いたそうです。北アメリカ原産で、日本には薪炭材として渡来しましたが、現在では街路樹、砂防用、防風用として全国に植えられています。

フサアカシア、ニセアカシアの花は異なりますが、葉の感じは良く似ており、枝に刺が多数あります。アカシアの語源はギリシャ語のアクシ(突起)に由来するようで、アカシアの刺を意味しているようです。

フサアカシア始めアカシア属の花は蜜をあまり含まず、蜂蜜の蜜源植物にはなりにくいのですが、樹皮を傷つけると多量の樹液が出てきてアラビアゴムの原料になります。特にその中でもアラビアゴムモドキはこのアラビアゴムの元来の原材料として有名です。

アラビアゴムモドキの樹脂は薬効が強力で、消化力を整える効果があり、医薬として高い価値をもっており、アムリットM5の主原材料の1つになっています。この樹脂のお陰で、M5の価値が高まり、錠剤化でき、食べやすいのです。

アカシア属の植物もニセアカシアも私達の生活に無くてはならない植物さんですね。



1月分約60粒(約60g)入り  
7000円(消費税別)

## アムリットM4タブレットタイプ 新発売!

M4ジャムの砂糖、蜂蜜、ギーを除き、濃縮して細長い錠剤にしたものです。M5ハート型と同じように食べやすくなりました。

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

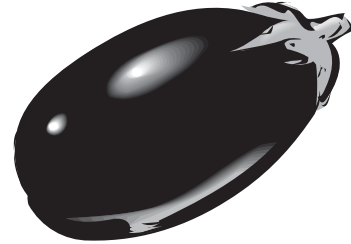
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376  
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail [info@amrit.jp](mailto:info@amrit.jp)

<材 料> ----- 4 人分  
 米ナス ..... 2 個  
 八丁味噌.....150g  
 粗精糖.....45g  
 粉山椒 .....大匙 1 1/2  
 ショウガみじん切り .....20g  
 昆布だし汁.....100cc  
 ポピーシード .....適量  
 揚げ油 .....適量

②米ナスは縦 2 つに切り、食べやすいように格子状に包丁を入れ、油が入りやすいように、金串などで裏表つついておく。

③ 170 度に熱した揚げ油で米ナスを 5 ～ 6 分を目安に揚げ、火が通ったら、油を切っておく。

④米ナスに①の味噌をぬって器に盛り、ポピーシードをふりかける。



**【作り方】**

①八丁味噌、粗精糖、粉山椒、ショウガみじん切り、昆布だし汁を鍋に入れてよくまぜ、弱火にかけて 5 分ほど練る。

# 医療法人社団 邦友理至会

職員募集のお知らせ

## 完全な健康の普及を目指して ヴェーダ医療のクリニックで働きませんか？

募集人数：・看護師 若干名 ・事務員 若干名（勤務地：東京都立川市）  
 ・医師 若干名（勤務地：栃木県黒磯市）

応募資格：マハリシ・ヴェーダ医療の実践、普及に積極的に取り組める、健康な T M、T M シディ実践者の方。

雇用条件：当社規定により優遇

応募方法：以下の送付先に履歴書と自己推薦文（原稿用紙 2 枚程度）を送付してください。追って面接日をご連絡いたします。

送付先：〒 190-0013 東京都立川市富士見町 2-15-3

医療法人社団 邦友理至会 マハリシ立川クリニック 職員募集係 担当 磯貝宛

### ...「生命の糧」をお届けします。...

安心で新鮮な旬の有機無（低）農薬野菜、果物・完全無農薬栽培米・牛の飼料のレベルから遺伝子組み換え作物を完全排除、ホルモン剤、抗生物質を一切使用していない低温殺菌牛乳・国産の無農薬栽培原料だけを使って作られたお醤油などの無添加調味料・化学物質を一切使用しないで、表示指定成分なしの自然派化粧品、無添加石けん、アーユルヴェーダ製品など、とことん安全と品質にこだわった「生命の糧」を玄関先までお届けします。

\*無料でパンフレットを送らせて頂きます。資料請求、お問い合わせは下記までお気軽にお知らせ下さい。

（サイン）

〒085-0214 阿寒郡阿寒町宇舌辛原野 14 線 23-25 Tel0154-66-2608 Fax0154-66-2488 E-mail yasai@hokkai.or.jp