

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 奮

季節に応じた過ごし方、冬の場合

日本人は昔から四季折々の変化を喜び、そして様々な知恵を持ってそれぞれの季節を過ごしてきました。各地方毎に様々な行事や祭りが執り行われ、季節の移り変わりをより豊かなものとして感じてきたのです。

しかし、一方で現代の私達の生活はと言えば、季節ごとに食材と衣服が変化し、あとは室温の調整をする以外は、ほとんど一年を通して大きな変化はありません。食事の仕方、運動、そして睡眠などについて、季節を意識しながら生活を変化させている人はほとんどいないのが現状です。

★

私達の健康は、常にドーシャのバランスによって決まっています。そのバランスは、様々な要因によって変化するため、その時々に応じて知識を用いて適切に対応する必要があります。そして勿論、季節の変化はドーシャのバランスを変化させる大きな要因になっているのです。

アーユルヴェーダでは、一年を太陽が北行する1月から6月と、太陽が南行する7月から12月に大きく分け、前者では、陽射しが強まるために、その影響で地上では乾燥の質が増してオージャスが低下し、また後者では、陽射しが弱まるために、

オージャスは蓄えられていくと教えています。

★

さらに、日本の場合には四季があり、各季節ごとにドーシャのバランスは変化しますが、11月から2月までの冬は、ヴァータが強まり、カパが蓄積される季節であるとされます。最も、この分類は、北海道や沖縄などの緯度が大きく異なる場合は当てはまらず、それぞれの気象などを考慮して季節を決める必要がありますから一概には言えません。

★

さて、一般的にはオージャスが増し、カパが蓄積されていく冬ですが、この時期人は、体力や食欲が一年を通して最高になります。そのため、運動に最も適した季節であると言えることができ、できるだけ体を動かすことが勧められます。十分に汗をかくような運動をしっかりとするのが良いのです。また食欲や消化力も上がっていますから、油を多く使った食事や乳製品などの重い質の食事を十分に楽しむことができますが、過度にそれらを食べているとカパが悪化し、2月の後半になる頃、外気が少しずつ暖かくなり始めたのと同様に、蓄積されたカパが溶け出し、

花粉症などの病気として発症することもありますので要注意です。

★

そして、冬は寒い外気や冷たく乾燥した風によって、ヴァータが強まる季節でもありますから、常に防寒には注意を払い、半身浴で身体を十分に温めたり、全身のオイルマッサージをすることが大切です。夕方、温かい部屋でオイルマッサージを行い、その後半身浴で身体をじっくりと温めることで、その日のヴァータの乱れを鎮静することができます。身体が冷えやすい方には、ぜひ習慣にさせていただきたいと思います。

★

それともう一つ。春先の花粉症でお悩みの方にとってもよい予防法をお教えします。冬の初め（11月の初めの頃）に、下剤療法を行い、消化管を浄化しておくことで、冬の間カパの過剰な蓄積を防ぐことができます。家庭で出来る簡単な下剤療法は、拙著「ファンタスティック・アーユルヴェーダ（知玄舎）の中で紹介されている、【アグニの立て直し（三日間の週末プログラム）】を参考に行ってください。クリニックにお罹りの方であれば、医師に相談していただければ、その個人に合った下剤療法を処方して差し上げられます。

★

いよいよ冬本番です。身体を冷やさず、よく食べ、そしてよく活動する。これが冬の過ごし方です。

Dr. タナカ

診察室の窓

文：田中 誠純

“じんましんについて”

ピッタ（熱・湿の質）の影響がでやすい秋の季節には、皮膚のかゆみに悩まされる人も多いかと思われます。なかでも、1～2時間ぐらいかゆみを伴いミミズ腫れが出ては消えてしまうのがじんましんです。皮膚科学的には、じんましんは皮膚の浮腫であって、放っておいても数日で終わってしまう急性型と、反復して繰り返す慢性型に分類しています。その原因として①食餌、薬剤、花粉・動物の毛など生活環境物、体内産生物などのアレルギー②圧迫・摩擦、寒冷・温熱、日光などの物理的的刺激③疲労や精神的緊張のようなストレスなどがあげられています。

★

お恥ずかしいことですが、ここ最近私自身が下着のゴムがあたる部分に痒みがでて掻いているうちに、普段よりデコボコがひどいことに気づきました。翌日には両方の太ももにも出てしまい、私のじんましんはほとんど下半身に出ていました。なぜ？上半身にはでなかったのか不思議に感じました。それも以前には消炎鎮痛剤を服用してほぼ全身にじん

ましんがでた経験があったからです。こんな時、ヴェーダ健康法の知識からみると手に取るようにその理由がわかってきます。

★

私のヴィクリティ（乱れやすい生理状態）は、ヴァータ（風・寒の質）とカパ（湿・寒の質）が増えます。ですからピッタ（熱・湿の質）に関する皮膚病などには縁がなさそうですが、ピッタの季節にはやはり相対的にピッタが増えてきます。そして、重いカパの質をもつためからだの下半分に出現しています。もし、これが熱の質の多いピッタがより多い人では熱の作用からからだの上半分により出やすくなっているようです。ヴァータの風・寒の作用からじんましんのように出たり引っ込んだり場所を変えて出現する性質が加わってきます。体質の乱れがそのまま症状となって表現されていることがわかります。

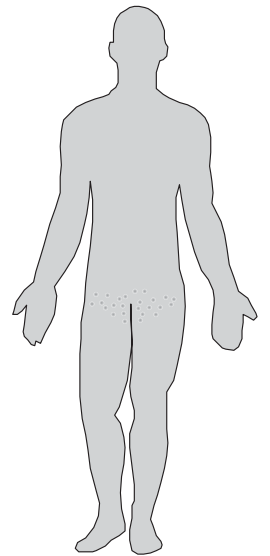
★

皮膚科学的な治療では、アレルギー反応を弱める抗アレルギー剤やステロイド軟膏が投薬されますが、

人体は皮膚に炎症性浮腫を惹き起こすことでバランスをとっていると考えたとしたら無闇にアレルギー反応だけを取り除くことは根本治療ではありません。じんましんの部位を生化学的にみると、リン脂質からアラキドン酸というアミノ酸が遊離して、さらにプロスタグランジンという血管拡張作用や痒み・痛みの原因物質となるものに変換されるそうです。抗アレルギー剤はアラキドン酸からプロスタグランジンになるのを阻害する薬です。一時的な強力な症状緩和にはなりません。（現代では即効が好まれますが・・・）

★

ヴェーダ健康法では乱れたドーシャ（生理状態、体質）を整えるための食餌や生活習慣に取り入れ、かつ症状の程度によってハーブを加えます。さらに重度のものにはパンチャカルマ（身体浄化療法）を推奨します。お蔭様で私のじんましんは、ハーブを使って順調に付き合っています。余裕ができたなら下剤療法をやるつもりです。





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 0494-22-719
http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp

新生水



アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 養能士

温かいお汁粉の美味しい季節になりましたが、小豆（アズキ）がお汁粉の元です。これに「く」をつけると小豆く。ショウズクと発音し、アズキとは全く別の植物さんで、カルダモンの日本語名です。ショウガ科の植物で、ショウガは根茎を食べますが、ショウズク（カルダモン）も大きな根茎があるのですが、根茎は食べず、種子を食べます。アーユルヴェーダのハーブティーやラサヤナに広範囲に使われています。

カルダモンの名前は、カルディア（心臓）の形をしたアモーム（香料）という意味に由来します。でも、何処が心臓形なのでしょう。市販のグリーンカルダモンを、色々な角度から見て、何処が心臓形なのか調査中のペンギン博士です。

カルダモンはショウガ科ですから、ショウガやウコンに似た姿で大きな細長い葉を持っています。南インドやスリランカの湿った熱帯丘陵地帯原産で、標高 800～1500 mの森林で豊富に自生しており、高さ 3～5 mにもなるというから、とっても大きいですね。花茎は長さ 20～60

cm、地下から数本が生じ、緑白色で中央が紫色の花が間隔を空けて着きます。

果実は長さ 2 cm 前後の長楕円形で、内部は 3 室に分かれ、黒褐色の種子が 10 数個入っています。これが香辛料のカルダモンですが、熟すと種子が散ってしまうため、その前の緑色の状態で手摘みで収穫します。そうかといって、あまり未熟であつてもいけないそうです。

カルダモンはサフラン、バニラに次いで高価なスパイスです。古代エジプトでは香水を得るために広く使われていたそうです。甘い菓子類に良く合うスパイスですが、インドでは何千年の間アーユルヴェーダで使われてきており、消化管の疾患や胃弱、腸内ガスを和らげるのに優れた治療薬です。喘息、咳、腎臓結石、拒食症、ヴァータ異常など多くの症状にも用いられ、催淫薬として、長年の評判があります。

カルダモンは精神と感情を刺激し、明晰さと喜びを与え、コーヒーに入れるとカフェインの毒性を中和するといわれており、アラビア地

域ではカルダモンコーヒーが良く飲まれています。

不安感を取り除くウォリーフリーティーやよく眠れるスランバertimeティーにはカルダモンの他にネパールカルダモンが入っています。ネパールカルダモンはヒマラヤ東部山麓地帯に広範囲に自生しているカルダモンの別種です。背は 2 m ぐらいで、低めですが、種子の袋状の果実はカルダモンより大きく 3～4 cm でグレーターカルダモンと呼ばれたり、黒っぽいのでブラックカルダモンと呼ばれたりします。味はカルダモンより野生味があり、素朴なスパイス料理に適していて、カルダモンは上品な味で、高級な料理向きです。アーユルヴェーダではカルダモンと一緒に使われることが多く、その特徴が生かされています。

蓮村先生にシナモンの使いすぎはいけないよ、と言われたので、甘いお菓子に、カルダモンをかけてパクパク食べるペンギン博士でした。



アマリット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



1月分約60粒(約60g)入り
7000円(消費税別)



有限会社 アマリット

〒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

Information

好評発売中!

女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と身体の健康
 下山 訓永 著 / 蓮村 奮 監修
 定価: 800円 + 消費税 / A5版 (表紙カラー)
 発行: 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
 協力: 特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会・マハリシ総合研究所
 菜食レシピ集 春夏秋冬 12ヶ月のお献立 第1集・第2集
 監 監修: 蓮村奮 レシピ: 大江イチロウ・他
 定価: 各 420円 (税込・送料別)

< お求めは >

マハリシ総合研究所
または、

日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
電話: 042-540-9061 (日・月休み)

疑問・質問大募集!

健康に関する疑問、質問をドシドシお寄せください。
 送り先: 〒190-0013 東京都立川市富士見町 2-15-3
 マハリシ立川クリニック内
 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
 SOMA PRESS 編集部宛
 e-mail: soma3edt@yahoo.co.jp

邦友理至会 ホームページを開設

簡単なヴェーダ医療についての説明やドーシャなどの解説、同医療法人のマハリシ立川クリニック、マハリシ那須クリニックの診療案内、料金、所在地、地図、院長紹介、著書紹介などが掲載されています。

< 医療法人社団 邦友理至会のホームページのアドレス >
<http://www.vpa-npo.org/foryou2/index.html>

1) 案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として1000円 + 消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月15日頃に郵送にてお届けいたします。

口座番号: 00100-5-725723 加入者名: 日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター
通信欄に「月号から購読希望」とお書き添えください。

購読の

医療法人社団 邦友理至会

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TM、TM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

職員募集のお知らせ

～『自然の知性の生きづく生活』応援します!～

☆旬のおすすめ

- 樹からもぎたてリンゴ「つがる」サクサク!
- 国産安心グリーンレモン(12月上旬～)

☆畑から穫れたて野菜セット+リンゴ等

- 丸ごと元気便(無農薬野菜中心)
- ・8~9品位 3,300円前後(送料税込み)
- ・5品位 2,300円前後(送料税込み)

主な取扱い品

- オーサワジャパン自然食品その他
- アーユルヴェーダ関連食材/商品
- シルク製品、アトピー改善にもおすすめの石鹸・基礎化粧品類など多数

大自然の恵みとともに **オープンセサミ**
 千葉県旭市に-3649 opensesa@green.ocn.ne.jp
 Tel: 0479-62-1833 Fax: 0479-62-2081