

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 奮

## 食事に関する一般原則 その2

今月は、先月ご紹介した「食事に関する一般原則」のうちの、「食事の仕方」に関する内容の続きからです。

① 水やその他の飲み物を食事中にするのは構いません。温度は好みで構いませんが、通常は室温より冷たいものはよくありません。特に氷の入った飲み物や冷蔵庫から出したばかりの飲料水は飲んではいけません。食事前や、食後1～2時間以内に多量の液体を飲むこともよくありません。

冷たいものを飲むと、アグニ（消化の火）が弱り、その結果食べたものを適切に消化することができなくなってしまいます。また、食事前や食後に多量の飲料水を飲むことでアグニを弱くしてしまいます。適切に消化されなかった食物はアーマとなり、体内に蓄積されて病気の原因となってしまいます。レストランなどで出される氷入りの水や、冷えたビールを食事中に飲んだり、また、食後にアイスコーヒーなどを飲む習慣がある方は、少しずつ止めていくようにしてください。

② よく噛んで食事をします。消化活動は口の中から始まります。

噛むことで食べ物を消化しやすい状態にします。噛むことで唾液が分泌され、カパで始まる消化活動が正常に働きます。最低でも一口に30回は噛みましょう。

③ 食後は活動に戻る前に数分間静かに座ります。

消化のプロセスは、いつでもカパから始まり、やがてピッタ、そして最後はヴァータと進んでいきます。この三つのプロセスは、正常な場合、それぞれが約30分から1時間ほどです。食後数分間静かに座ることで、緩やかにカパから消化が始まります。カパは消化管から分泌される各種の粘液（酵素）に相当し、食べたものを柔らかくする働きがあります。しかし、もし食べてすぐ席を立ったり、歩いたりすると、ピッタやヴァータが上がってしまいます。これでは十分にカパの要素を受け取ることがないため、適切な消化が妨げられてしまいます。そして、食後に少なくとも5分から10分ほどの休息を取った後は、ゆっくりと15分から20分ほどかけて散歩するのが理想です。散歩によりピッタを刺激して、カパからピッタへの消化のプロセスを適切に進ませることができるのです。

④ 就寝直前に食べてはいけません。もし空腹であれば、コップ1杯の温かいミ

ルク（カルダモンかジンジャーを加えても良い）を飲むのはよいでしょう。ただし、夜の10時を過ぎた場合は、温めたミルクも避け、白湯を飲むのがよいでしょう。

寝ることで人の身体ではカパが増加しますから、食後に寝ると消化機能が鈍り、適切な消化が妨げられます。また、ミルクは比較的にカパの質を多く持ちますから、カパの質の悪化を防ぐ意味で、夜の10時過ぎには飲まないほうがよいでしょう。

⑤ 昼食を一日の主な食事にします。朝食、夕食は、量、質ともに軽くすべきです。例えば、ヨーグルトやチーズ、バターや生クリームたっぷりのケーキ、アイスクリームなどの冷たいデザート、牛肉や豚肉、レトルト・缶詰製品、生もの、パスタ類は、夕食には避けるほうがよいでしょう。一般的な食事の量の比は、朝が1、昼が3、そして夜が2とされています。ヨーグルトをぬるい水で5倍から7倍程度に薄めたものをラッシーと言いますが、そのラッシーでさえ、午後の3時までには飲むようにして、それ以降は止めたほうがよいでしょう。

⑥ 食事はできたてを温かいうちに食べると速やかに消化されます。

少なくとも、その日の内に食べるべきです。冷蔵庫に入っている前の日の残りのおかずや、調理済みの冷凍食品などは、大変消化しにくく、アーマになりやすく血液を汚します。どんな食事もできたての温かいうちに食べるのが最も消化に良いのです。

(つづく)

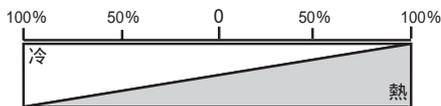
Dr. タナカ

# 診察室の窓

文：田中 誠紘

## “冷え性について”

寒い冬は、とても苦手という人がいれば、その反対に、まったくへっちゃらという人もいます。あとの方は、寒さには強いが暑いのが苦手という人です。外観からも、概ね寒がる人は青白く、乾燥し、やせ細った体格で、暑がる人は赤ら顔で、脂ぎって、筋骨たくましい体格をもっています。どちらの要素も対極する2つの性質であって、熱気盛んな暑がる人が元気でたくましく健康であるように一般の目にはうつりますが、これは大きな誤りです。個人の健康状態はその人の生まれながらの体質（プラクリティ）に準じた熱エネルギー（ピッタ）のバランスを保持できることが大切です。



図からみると、もしプラクリティが冷たい質 50% の体質であれば、冬寒くなれば外気の影響（食事と同じ）でさらに冷えた性質をおびることになります。しかし、どうか自分の体質を維持しようと生命力は働きます。しかし、本来の体質から極

端にそれて 100% 近くになれば、生命維持機能はそれをもと通りにすることができません。（ここでは、通常の体温のことを言っている訳ではありません。私たちの体温は常に一定に保たれていますし、もしこれが破綻すれば、よっぽどの病的状態です。）

ここから本題にはいりますが、ヴェーダ健康法では、その個人の体質を基準にしてどのような乱れや偏りが生じているかを重視します。そのため、“冷え性”という極めて単純な症状でもその予防や治療手段があります。“冷え”に関連する乱れは、生理状態（ドーシャ）から説明するとヴァータ（軽い、動き）とカパ（重い、安定）の質が関連します。さらに詳しくみると、ヴァータでは、熱エネルギーの循環が動かないことが原因します。とくに女性の“冷え”に生理不順、生理痛を伴う場合は血液うっ滞（おけつ）が原因します。カパでは、過剰な粘液や潤滑液、力やスタミナの減少などが原因します。さらに、ピッタに関連する消化力（アグニ）の低下からも体

内に未消化物（アーマ）を産生し、やはりドーシャの動きを妨げます。ピッタ（熱、鋭い）が増悪していても“冷え”をもつ人がいます。これは“のぼせ冷え”といい、上半身は熱く、汗かきで下半身は冷える場合で更年期障害や閉経時期にもみられヴァータの乱れもあわせ持ちます。高齢者の“冷え”は、ヴァータの乱れが長期化して、カパのスタミナが衰退しているような場合があり、“冷え”の特徴はとくに下半身に目立ち、腰痛を伴い、ラサヤナ（不老長寿薬）などで補う必要がでてきます。以下自分でもできる養生法をあげておきます。

### 具体的な食事について

- ①それぞれのドーシャを乱さない食事。（蓮村誠氏著ファンタステック・アーユルヴェーダを参照）②過剰な精製砂糖や乳製品、熱帯果物、ナス科植物などの冷やす食品や管（スロータス）を詰めやすい卵類、ヨーグルト（ラッシーは除く）、チョコレート、アイスクリーム、過剰な油脂などを避ける。③おけつにはサフランを常用する。

### 生活法について

- ①下半身の保温。（頭寒足熱）②足湯や半身浴 15～20 分。③軽い体操や散歩。④同じ姿勢・動作を続けない。⑤全身オイルマッサージや、寝る前の足裏オイル塗布など。⑥喫煙などを避ける。



**新生水**  
E WATER

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



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 養能士

食後、皆さんは楊枝（ようじ）を使いますか。楊枝のサンスクリット語はダンタ・カーシュタです。歯を清めるために噛む木片という意味で、仏典によると、楊枝には5つの効用があります。口臭がなくなり、舌や喉がすっきりし、痰が切れて前日の食べかすが除かれ、食物をおいしく味わえ、眼明らかになるそうです。口内を清浄にすることが眼にも良いというのは興味深いですね。

ただ、インドで使われる楊枝は日本で使われている爪（つま）楊枝ではなく、ブラシ状の総（そう）楊枝です。つまり、先ほどの楊枝の効用は、歯みがきの効用かもしれませぬ。さて、この材料として主に苦味の強いニームという木の枝を使います。市場や道端の露店で、20 cmぐらいに切りそろえた枝が束ねて売られています。端を噛み砕いて繊維をほぐし、ブラシ状にして使うのです。ニームの苦味は体に良いといわれ、歯磨き、石鹸、ティーなどのニーム製品がインドでは販売されています。

ニームはセンダン科の植物さんでインドセンダンまたはマルゴサと呼ばれ

るインド原産の常緑の高木です。サンスクリット語ではニンバまたはシータと呼ばれます。シータは寒いと言う意味もあり、ニーム林は夏でも涼しく、瞑想に適した場所として知られています。インドでもっとも人気のある木陰はニームの木の木陰といわれ、その木陰は体に精気をつけるとも考えられています。ニームには悪霊や魔物を寄せ付けられない力があると信じられていて、若葉が窓や戸口につるされたり、生垣として植えられています。干した葉は引出しなどに入れて虫除けにも使われます。ニームの木の下の作物や地下水を飲んでいる人はガンにかからないという言い伝えさえあるそうです。

マハリシ・アーユルヴェーダのラサヤナの原料としてもニームはよく使われており、特に皮膚や肝臓に関係したラサヤナに使われています。最も強力な血液浄化剤、解毒剤で、熱を下げ、皮膚疾患などの毒素を取り除きます。ニームがインドの神々と密接な関係があるとされ、この神のお陰で天然痘などの病魔から救われると考えていたそうですが、ニームの浄化力を古代の人々はわかっていたからでしょう。

種子から採ったオイルはニームオイルとかマルゴサオイルとか呼ばれていますが、この油を熱のある患者の頭や足の下部に塗ると熱が下がるそうです。この油から作ったニーム石鹸は、皮膚病を治す力があります。

このニームオイルは有機農業においても注目されています。インドでは伝統的に農作物の防虫目的のためにニームが使われていたそうですが、このオイルには、植物の外敵となる草食昆虫などを最大 90%減らす力があり、しかも、害虫の天敵である肉食昆虫や哺乳類には悪影響を及ぼさないことが国際学界でも発表されています。化学農薬のように強力な殺虫力はありませんが、自然にやさしい防虫剤です。また、虫の被害を受けず、熱帯で大樹に生長する性質から、砂漠緑化にも応用されています。そのため、世界の代表的な有機農法認定機関でも高い評価を得て、「21 世紀最有益樹木」といわれています。

調べてみて、思わずニームの苗木を買って観葉植物代わりに育てて、お部屋を浄化しようかな～と思ってしまう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）

Maharishi Ayurveda 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](mailto:info@amrit.jp)

<材 料>----- 3 ~ 4 人分  
 ムングダール .....1/2 カップ  
 ほうれん草.....100g  
 水.....700cc  
 塩.....小匙 1 と 1/2  
 コリアンダー (粉).....小匙 1  
 ショウガみじん切り .....10g  
 ターメリック.....小匙 1/3  
 レモン汁 .....大匙 1/2  
 ギー .....大匙 1  
 ブラウンマスタードシード (粒).....小匙 1  
 クミンシード (粒).....小匙 1

けて水洗いし、30 分水中に浸けておく。ほうれん草はきれいに洗い、塩少々 (分量外) を加えた熱湯で色よく茹でて冷水にさらして水気をよくしぼり、2 cm 幅くらいのざく切りにしておく。

②鍋に分量の水、ムングダール、コリアンダー、ターメリック、ショウガみじん切りを加え、15 ~ 20 分煮て、柔らかくなったら塩、レモン汁を加えて味を調える。

③小さめの鍋にギーとクミン、ブラウンマスタードシードを入れ、中火でブラウンマスタードシードがはじけてくるくらいまで加熱する。(油ハネに注意して!)

④②にほうれん草を加え一煮立ちさせ③のオイルソースを加えて火を止めてふたをして数分蒸らす。



**【作り方】**

①ムングダールはざるなどに移し小石などに気を付

## 医療法人社団 邦友理至会

### < 職員募集のお知らせ >

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

### ご購入のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として100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。

### ...「生命の糧」をお届けします。...

安心で新鮮な旬の有機無 (低) 農産野菜、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、無添剤石けん、アーユルヴェーダ製品等など、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。

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