

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1**お詫び**

編集部の手違いにより、「健康指南」12月号の原稿と1月号の原稿を差し違えて掲載してしまいました。筆者の蓮村先生と読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

マハリシ・アーユルヴェーダで“知識”と言うとき、それは必ず三つの観点から成り立っています。

一つはその知識を知る主体、一つは知識を知るプロセス、そして一つが知識の対象です。例えば、「食事」に関する知識を取り上げてみますと、主体とは「食事をする人」のことであり、プロセスとは「食事の仕方」などのことを指し、そして対象とは「食べ物」のことを意味します。通常、私達は、“何々を食べると健康に良い”と言うように、知識の対象だけに偏ることが多いのですが、今挙げた三つの観点全てが含まれていなければ、食事に関する正しい知識とは言えないのです。

さて、このような三つの観点を踏まえ、具体的に「食事に関する一般原則」を解説することにします。

まず、「食事をする人」に関する内容から。

① 毎食、大我を考慮して食事を頂きます。これは、食事をする前に心を静め、深く自分の内側を感じ、食事への感謝をしつつ食事を始めるためです。自分が何をどの程度食べたいのか、自分の消化力ほどの程度あるのか、などをきちんと自覚することはとても大切です。仕事の直後に

慌しく食事を始めれば、ヴァータやピッタが乱れている可能性が高く、ついつい食べ過ぎてしまいアーマを作る原因にもなります。

次に「食事の仕方」に関する内容です。

② 落ち着いた心で、落ち着いた静かな環境で食事をします。同席する人や環境は快適であるべきです。食事中は仕事をしたり、雑誌、新聞を読んだり、TVを見たりはしません。常に座って食事をします。これは、食事にきちんと注意を向けることで、食事による喜びをより大きく体験し、食べたものをより早く適切に消化するために必要なことです。慌しく食事をすればドーシャは乱れますし、またTVを見ながらの食事ではその喜びが半減し、そのため十分な満足を得られないために、必要以上の量を食べてしまうかもしれません。

③ 食事は毎日、ほぼ同じ時間にします。規則的に食事をすることで、消化のリズムが整います。不規則な食事をすることで、消化力が不安定になり、未消化を起こす原因になります。

④ 以前の食事が完全に消化されてから食べるようにします（食事の時間は3～6時間空けます）これは、胃の中で既に消化の段階にある物と、新しい食物が混ざらないようにすることです。ある程度消化が進んだものとそうでないものと

やすくなり、アーマを生む原因となります。これは、現代人がアーマを作る最も多い原因とされているものです。特に、夕食が済んで、1時間後に何か甘いものを食べるようなことはしない方が良いでしょう。

⑤ 食事は、以下の順番に従って食べることにより、適切な消化がなされます。

食事の初め：重い、油っぽい、甘い、濃厚な、固形食物

中ほど：酸っぱいもの、塩辛いもの、辛いもの

終わり：軽い、乾燥した、苦い、渋い、液状食物

これは、消化力が強い初めに、最も消化しにくいものから食べ始め、消化力がいくらか落ち始めた頃に、消化力を上げる酸味、塩味、辛味を食べ、最後は消化しやすいものを食べて終わらせるという、ものです。例えば、食後に生クリームたっぷりのケーキを食べるより、食事の初めに食べるほうが消化には良い、と言うことです。

⑥ 早すぎたり、遅すぎたりしないように食べます。食べられる量の3/4 ぐらいが適量です。非常に空腹であったり、満腹になりすぎないようにして席を離れます。適切な食事が取れたときに私達が体験する最も始めのサインは、満足を感じる、と言うことです。ですから、満足感を持った食事をするのはとても大切なことですが、食後に席を立つ際に身体が重く感じたり、歩くのが億劫なほど食べてはいけません。食べられる量の3/4 ぐらいで止める理由は、満腹では胃の中のヴァータ（空間）がなくなり、消化が出来なくなるからです。

(つづく)

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠紘

“便秘について”

便秘とは、一般医学的には量の少ない便通や排便回数が 1 日おき以下の便通と定義されています。ヴェーダ健康法の定義では、毎日排便がないこと、硬い便、排便が困難であることをいい、さらに完全に排泄され、正常な排便は 1 日 1、2 回の快便であり、最良な時間は起床時と午後遅くのヴァータの時間帯であると詳細にしています。

病気の 60~70% がヴァータの乱れと関連しており、ヴァータの主要な位置である大腸の便秘は深く関連しており、便秘をまず治療することはすべての病気治療の始めとなります。

原因としては、慢性習慣性のもものとして①不適切な食習慣、これは食事内容はもとより食行動も含まれます。②運動不足。仕事で身体を動かしていることを運動として考えている人がいますが、仕事はその目的があって動いている活動にすぎません。犬の散歩も犬のための時間です。③長時間同じ姿勢で座っていること。オフィスワーク、長距離運転など。④長期間の旅行。⑤夜遅くま

で起きていること。休息はカパの質（湿り）ですが、夜更かしは、ヴァータの質を高めて乾燥させます。以上の原因が、単独だけではなく、いくつかの原因が重複して生じます。

医学的には、化学合成薬、例えば水酸化アルミニウム制酸薬（マールロックス）、抗コリン作用の神経遮断や胃腸薬、抗うつ剤、鉄剤などの副作用に便秘があり注意が必要です。

便の性状は、コロコロして硬く乾燥した便はヴァータの質が、やや湿り気があってスッキリ感がない軟らかい便はカパやピッタの質が大腸に強くでています。ヴァータとピッタがともにある場合、さらに頑固な乾燥した便になります。

便秘に伴う症状として、腸管の閉塞によるガス停滞、消化不良、吐き気があり、他にも一見関係なさそうな症状として、ふくらはぎの痙攣、めまい、背部・腰部痛、膀胱痛、頬の腫れがあげられます。症状の重い場合には、便秘が消化管のアーマ（未消化物）やガスを産生しますか

ら、頭痛、心臓病、過敏性大腸症候群、潰瘍性大腸炎、味覚・聴覚・視力の鈍さなどの症状に発展します。乳幼児では、発熱の原因が便秘のこともあり、在日していたバイディア（インド人アーユルヴェーダ医師）の指示でヒング（スパイス）極少量を煎じて服用させたところ多量の排便とともに解熱したという経験があります。近年どうしても見逃せないものには、中高年者の便秘で大腸ガンを考慮する必要があります。

摂生法について

①規則的な運動。（散歩、体操など）
②規則的な睡眠や食事。③温かい水分を十分とる。④からだの保温、特に下半身。⑤排便を我慢しない。⑥ハーブで規則的な便通をつける。（MA 505 トリパラールなど）⑦定期的なパンチャカルマ

食事法について

①葉野菜と甘い果物。②午後 3 時までに白湯 4 : ヨーグルト 1 の割合のラッシーを飲む。③前夜、水につけて置いた干しレーズン 20 個を朝食べる。④寝る前 1 時間にホットミルクにギーを入れて飲む。（硬い便の人のみ）⑤ガスになりやすい食物を避ける。（キャベツ、芋類、大きい豆類、発酵パンなど）



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

アーユルヴェーダでよく使われる植物さんが日本でもよく雑草として繁殖していることがあります。以前ご紹介したツボクサ（ブラーミー）もその例で、ツボクサはすでに、日本の健康食品素材、化粧品素材としても人気が出ています。ところが、日本での繁殖はツボクサ以上なのにほとんど活用されていない植物さんもいます。その例が今回ご紹介する老化防止作用のあるキク科の高三郎（タカサブロウ）さんです。

薬効の点では多くの点でツボクサと似た性質がありますが、インターネットで検索するとツボクサは健康食品や化粧品のホームページが一杯出てきますが、タカサブロウでは写真入の趣味のホームページが 100 以上出てきてその違いに驚いてしまいます。

タカサブロウは世界の熱帯、亜熱帯に広く分布し、日本では本州北部でもみられる 1 年草です。水田や湿地、溝などに生える雑草です。皆さんも水田のあぜ道などで見つけられるでしょう。葉は長さ 3 ~ 10 cm、幅 5 mm ~ 25 mm と細長く、対になってつき、その付け根から枝が出ます。高さ 20 ~ 70 cm の直立した姿となり、茎や

葉には短い毛があってざらついています。7 月から 10 月にかけ、茎の先に付く約 1 センチの花は、中心部に緑白色で筒状の小花が、周囲に白く細長い花びらのある小花が多数並んでできています。水辺の植物らしく、種子は軽く、水に浮くようにできています。

サンスクリット名はブリンガラージャまたはケーシャラージャで、髪の毛の支配者という意味だそうです。実際、ごま油やココナツ油と一緒に煎じたものは、頭髪を黒くするそうで、髪の毛に大変良いアーユルヴェーダのハーブ薬です。

タカサブロウは老化防止作用があり、血液、皮膚、骨、歯、髪、視力、聴力、記憶力に対しよい効果を与えます。マハリシ・アーユルヴェーダでも肝臓や皮膚に関係するヴェーダハーブやラサヤナなどで多数使われています。

鉄分補給に良いラサヤナのアイアンリッチにもタカサブロウが入っています。それは、タカサブロウの肝機能などを高める作用が鉄分の消化吸収を助けるからです。アイアンリッチには他にも肝機能を高めるハーブが入っていますが、鉄分などミネラルが不足する

場合、単にそのミネラル分を補給しただけでは不十分で肝臓などの消化吸収器官も同時に整えないと体に吸収されないということです。

タカサブロウには止血作用もあり、鼻血、痔、血尿、赤痢などの出血に適用されます。

また、鎮痛作用もあり、外用で頭痛、歯痛に使われます。

樹液が空気に触れるとすぐに黒くなることから刺青にも用いられているそうです。茎や葉をちぎると白色乳が浸出し、それが酸化してすぐ黒くなります。昔、日本で高三郎という人がこれを使って字を書いたことからタカサブロウの名前がついたということです。

このタカサブロウを活用するとエネルギーと力を維持しながら 100 歳までは生きられるとかいわれています。このようにみていきますと、なぜ、日本でほとんど注目されていないのか不思議です。稲と一緒に日本に入ってきた歴史のある植物さんですが、あまりにもどこでもあるため、その価値に気づかなかつたのかもしれない。

今年の夏は水田にタカサブロウさん探しに行っ、タカサブローオイルを作りたいな~と思うチョット白髪の増えてきたペンギン博士でした。



世界有用植物事典（平凡社）より

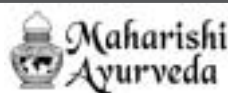


1 月分約 60 粒（約 60 g）入り
7000 円（消費税別）

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



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

<材 料> ----- 3 ~ 4 人分
 ブロッコリー 1 株
 小麦粉 3/4 カップ
 ショウガ 20g
 ターメリック 小匙 1/2
 ガラムマサラ 小匙 1
 塩 小匙 1
 ヨーグルト 50cc
 水 50cc
 揚げ油 適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは水洗いした後、一口大の小房に分け、茎は皮をむき 5 mm 程度の輪切りにしておく
- ②ボールに小麦粉、水、ヨーグルト、塩、ガラムマ

サラ、ショウガみじん切りを入れて良く混ぜ合わせる。

③①のブロッコリーに②の衣を付け、170 度くらいに熱した揚げ油で中に火が通りきつね色になるくらいまで揚げる。

※ターメリックとガラムマサラの変わりに体質に応じたチュルナ（スパイスミックス）や市販のカレー粉でも美味しいですよ！ 体質に応じたチュルナは有限会社アムリットやしっでいぐりーんネットワークでお求めになれます。（問い合わせ先は広告をご参照ください。）



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 心と体の健康
 下山 訓永 著 / 蓮村 奮 監修
 定価：800 円 + 消費税 / A 5 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 ホームページ公開中
<http://www.vpa-npo.org/foryou2/index.html>

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 ~ 20 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。

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