

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 奮

## 季節に応じた過ごし方、春と梅雨の場合

日本の四季の中でもとりわけ春は、私達の心をほころばせ、幸せにしてくれます。桜の花が咲き、新しい門出を祝う季節です。

そんな春、人体内では冬に蓄積されたカパが春の暖かい陽射しによって溶け出します。身体が重だるく感じたり、食欲が落ちるのはそのためです。春に気をつけるべき一番大切なポイントは、冬と同じペースで食事をして、消化力を鈍らせたり、身体を重くしないということです。この時期太陽に当たり過ぎるとカパが悪化し、よけいに消化力が鈍ります。身体が冷えないように温かく保ち、適度な運動でカパが悪化しないように心がけるのが良いのです。昼寝はカパが悪化するので決してしてはならず、もし眠気があるようであれば、軽く散歩をするのが良いでしょう。

春の食事では気をつけることは、重い質の食事を控えることです。たとえば、油を多く使った食事、揚げ物、牛肉、豚肉、卵料理、生クリームをたっぷり使ったケーキやアイスクリーム、砂糖を多く使った和菓子やピーナッツなどのナッツ類を控えるのです。そして、ショウガや黒コショウを多く使い、

軽い質の食事を食べ、消化力を高めます。生の蜂蜜はカパを下げる効果を持ちますから、毎日ティースプーンで二杯程度取ると良いでしょう。カップ一杯の温い湯（40度未満）に、ティースプーン二杯の生蜂蜜と、レモンを数滴絞ったものを食間の空腹時に飲むと、カパが浄化できます。春の習慣にすると良いでしょう。

もし、あなたが花粉症であれば、それは冬の間たまっていたカパが、春温かくなって溶けて浄化されているのです。本来ならば、冬の間カパが溜まらないように、あるいは浄化しておけば花粉症は防げるのですが、もし今花粉症があるのであれば、上記の内容を実践することで、症状を少しでも和らげることができます。市販の薬を飲み症状を止めることはできますが、それでは溜まったカパを浄化することができず、体内に蓄積されたままになってしまいます。マハリシ・アーユルヴェーダには、ナスィヤというカパを浄化するためのパンチャカルマがあります。お困りの方はぜひ受けてください。

さて、日本には春と夏の間に梅雨があります。春の終わりに少しヴァータが蓄積され、雨がしとし

とと降る梅雨になると、ヴァータが悪化します。ですから、梅雨の時期はヴァータが乱れないようにすることが大切です。夏の前でムシムシとする印象があり、どうしても薄着で外出することが多く、この場合不用意に雨に濡れて放置すると、身体の芯から冷えてしまい、ヴァータがさらに乱れてしまいます。濡れた身体をできるだけ早期に乾かすことが大切です。この時期、ヴァータの乱れを防ぐのに自宅で行うオイルマッサージと、オイルのうがいがとても有効です。そして、食事は常に温かく、いくらか油を含むことが大切です。運動は春よりも体力が落ちますから、控えなくてははいけません。

以上、まとめると以下になります。

### 春の過ごし方のポイント

- ① あまり太陽に当たり過ぎない。
- ② 身体を冷やさないこと。
- ③ 重い食事をひかえること。
- ④ 昼寝はしない。
- ⑤ 適度な運動をすること。

### 梅雨の過ごし方のポイント

- ① 身体を冷やさないこと。とくに雨に触れたらすぐに乾かすこと。
- ② 温かく、適度に油を含む食事をすること。
- ③ オイルマッサージをすること。
- ④ 運動は控えること。

楽しく快適な日本の四季をお楽しみ下さい。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 誠紘

## “ 過食について ”

過食で悩まれている女性が、現代では大勢います。この現象は、「飽食日本」の縮図ともいえるでしょう。思春期女性に多くみられる過度なダイエットから生じる拒食症、正確には神経性拒食症とも呼ばれますが、この場合にも突如冷蔵庫の食べ物を空っぽにしてしまうほどの過食がみられます。拒食症に伴う過食は除外して、この号では過食についてのみ取り上げます。

ストレス解消の手軽な方法として、酒を飲む。娯楽・旅行。食べる。そして、運動。などがあります。女性や飲酒の苦手な人には、手軽な「食べること。」がどうしても選択されますし、酒を飲めば消化の火（ピッタ）が増して食欲旺盛となり、娯楽や運動をしても食欲が増し、旅行にいけばご馳走のもてなしが待っています。

過食が続くと肥満や糖尿病になります。なかでも糖尿病は、血液中の血糖値が過剰に高くなる病気で血糖値を下げるためのインシュリンというホルモン分泌が不十分となって、出たはいけない尿にまで糖が出てしまう病気です。まったくその逆の症状として低血糖症というものがあります。これは、重度の糖尿病を外からインシュリン注

射で血糖値をコントロールする際、過剰に血糖が下がりすぎることでも低血糖になります。このときの症状は、気分不快感、不安、動悸、発汗、空腹感、嘔気などの自律神経症状で、いずれもアドレナリンという交感神経刺激ホルモン作用の働きによるものです。

この作用によって低血糖を急速に是正するように働きます。脳神経系の活動に要するエネルギーはその大部分が糖（ブドウ糖）に依存しており、血糖が一定濃度以下になると種々の神経症状が出現します。しかし、血糖値を一定以下にならないように調節するインシュリンの血糖降下作用に拮抗する物質があります。これが膵臓から分泌される消化管ホルモンの1つでグルカゴンといわれるものです。アドレナリンも過剰なストレス下の緊張状態で血糖を下げないように働くものですが、空腹感から即座に食べたくなります。他方、消化管ホルモンのグルカゴン分泌も不十分となればやはり軽い低血糖状態となり、神経系は即座にブドウ糖の動員を求めて間食、過食することになります。血糖が下がりすぎるのを抑制するグルカゴンは膵臓から分泌されますが、その部位に未消化物などのアー

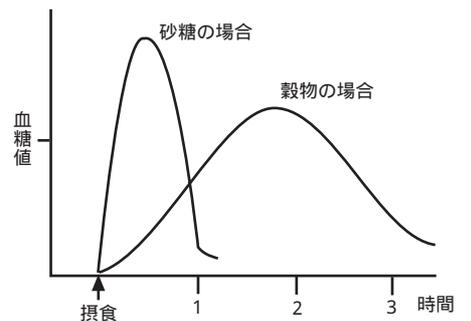
マが付着すると分泌が不十分となることが予想されます。

このように過食は、その人の精神力や意志の弱さだけが原因するのではなく、からだの生理状態の乱れや、アーマという未消化な老廃物の蓄積が自己参照性を欠如した状態であることが理解できます。

糖尿病は、一般的にカパの乱れからくる病気とヴェーダ健康法ではいわれます。カパの乱れから食欲は低下するはずで一見矛盾するようですが、同時にヴァータの不安定さ、ピッタの食欲亢進なども伴っているからです。

ヴェーダ健康法による治療としては、神経系、消化系のヴァータの乱れをなくすことや、強すぎるピッタのアグニ（消化の火）を鎮めること、ホットスパイスや酸味・塩味を控える。一般的には、穀物を減らしておかずを増やすように薦められていますが、むしろ甘味は腹かさとなる穀物から1日3回なり十分に摂るべきで、砂糖はお酒と同じく胃からも吸収されるほど急速に血糖を上げるもので飢餓感を消し去りますが、短時間でもとに戻ってしまいます。

< 砂糖と穀物の血糖上昇パターン比較 >





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

# 新生水

E WATER



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 養能士

ミカンの美味しい季節も終わりですね。今年も一杯甘いミカンを食べたペンギン博士ですが、皆さんがよく食べるミカンはミカン科ミカン属のウンシュウミカン（温州蜜柑）です。このミカンの木は最近、土台が別の植物さんなのです。台木として親類のミカン科カラタチ属のカラタチという木が使われています。そのまま、育てるより、カラタチさんに接木した方が、果実の品質が優れ、早期に結実期に入り、また、増殖法としても種子による増殖より確実だからです。種子からの場合、育ててみないとどんな果実になるのかわかりませんが、美味しい果実のなるミカンの枝を切って接木をすれば、確実に美味しいミカンが出来るからです。

この台木として使われるカラタチにも小さなミカンのような果実が出来ます。3～5cmくらいの小ぶりの実で、ミカン程には、活用されませんが、未熟の果実は薬用（健胃、利尿）に、熟した果実はマーマレードの材料として使われます。

ミカン属の木は常緑樹ですが、カラタチは落葉樹です。この木は枝に鋭い

大きな刺があるので、生垣によく使われます。葉にも特徴があり、革質の葉が3枚ずつ組になって出てきます。このカラタチに外見が似ている木がインドに広く自生しています。同じように落葉樹で葉が3枚ずつ組になって出て、枝に長さ2.5cmくらいの刺がある木で、インドカラタチ、ベンガルカラタチまたはベルノキと呼ばれています。インドでは一般にベルと呼ばれ、サンスクリット語でシュリーパラ（ラクシュミー「繁栄と富の女神」の果物）と呼ばれていて、とても大きな球形、楕円形、又は洋ナシ形をした、黄緑色の果物になります。大きなものは直径20cmにもなる果物はミカンのようなのですが、大変固く、石に叩き付けると割れないほどです。

ベルノキは落葉樹だから冬になったら葉が落ちるかと思うと、インドの落葉樹は夏の初めに（4月末）葉を落とします。日本とは逆ですね。インドの内陸部の冬もそれなりに寒いのですが、それでも20度前後です。インドの夏、特に4、5月の乾季はとても暑くなり、40度を越えますので、インドでは植物さんにとっては夏の方が厳

しいのです。

ベルノキも初夏に落葉し、しばらくは大きな果実だけがいつまでも枝についています。そして暑い盛りになってくると、この固い実は大きな音をたてて落ちてくるそうです。

ベルノキは仏典にもよく登場し、その当時は最良の食料の一つであり、その木や花は護摩の儀式に捧げられたそうです。現在でも、果実はそのまま食べたり、シャーベットやマーマレードにし、果皮は黄色染料としても使われています。未熟果はピクルスに作られます。熟した果肉を水に溶かしてジュースにして飲むととても美味しく、体を冷やす効果があり、腸をきれいにし、食欲を増進させ、消化を助け、心臓と脳にも良いそうです。

未熟の果実は、消化器系の薬品として使われ、赤痢の妙薬としても知られています。ベルノキの葉は糖尿病、喘息、便秘、黄疸、熱等の治療薬の原材料として使われています。根も各種症状に適用され、一万年の命が授与されるほどだと信じられています。マハリシ・アーユルヴェーダの各種ラサヤナにおいても大変広範囲に活用されています。

ベルノキは-7度の低温にも耐えるそうですので、日本でも育ちそうですね。日本に植えられたベルノキの落葉は秋だろうか、それとも初夏かなといういろいろ考える実験好きの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

# Maharishi Ayurveda 有限会社 アマリット

1月分約60粒（約60g）入り  
7000円（消費税別）

〒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  
 菜の花 .....300g  
 リンゴ .....1/2 個  
 カシューナッツ .....50g  
 ショウガみじん切り .....10g  
 ヒマワリ油 .....50cc  
 レモン汁 .....10cc  
 塩 小匙 .....3/2  
 黒コショウ .....少々

**【作り方】**

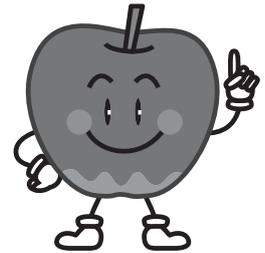
①菜の花は塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっと茹で、固い茎は除いて3 cm くらいの長さに切る。カシューナッツは粗めのみじん切りにする。リンゴは皮をむき、芯を除いて1 cm くらいの角切りにする。

②ヒマワリ油にショウガみじん切り、レモン汁、塩、黒コショウを加えてよく混ぜ、ドレッシングを作る。

③①と②を和える。

※カシューナッツは、おつまみ用(?)でも OK です。生のものはローストして使ってください。

※ヒマワリ油は、大手スーパーやデパート食品売り場等で取り扱っているところもあるようです。また、ペンギン博士の(有)アムリットでは、通販で入手できます。



**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 / 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）

支払いの一部にクレジットカードが使えるようになります。マハリシ立川クリニックとマハリシ那須クリニックでは4月より診療費の一部の支払いにクレジットカードが利用できるようになります。詳細については、各クリニックお問い合わせ下さい。

予防健康診断と人間ドックのお知らせ  
 マハリシ立川クリニック及びマハリシ那須クリニックでは、マハリシ・アーユルヴェーダに基づいた理想的な予防健康診断と人間ドックを始めました。是非多くの方に受けていただき、健康増進に役立てていただきたいと思います。  
 なお、料金、その他については各クリニックまでお問い合わせ下さい。

**ご閲読のご案内**

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号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15~20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「 月号から閲読希望」とお書き添えください。



**気持ちいい朝の習慣始めませんか**

アーユルヴェーダでは朝に舌の上にたまるアーマ(未消化物)を取り除くことを健康のために勧めています。

早速あなたも明日から始めましょう!

タングスクレーパーについてのお問い合わせは

有限会社 アムリット  
 TEL 0593-65-8631  
 FAX 0593-65-7376

製造元  
 〒692-0057 島根県安来市恵乃島町134  
 出雲造機株式会社  
 TEL 0854-23-2111 FAX 0854-23-0344