

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 奮

真の予防医療とは何か？

健康診断を受け、血圧は正常と言われた方が、翌月脳溢血で亡くなりました。

血液検査を受け、全く異常を指摘されなかった方が、二週間後に急性肝炎にかかりました。

毎年会社で健診を受けている方が、心筋梗塞にかかりました。

市の婦人科健診を受け続けている方が、乳癌にかかり手術を受けました。そしてその三年後に、再発し全身転移で亡くなりました。

癌で亡くなる方、生活習慣病にかかる方、うつ病になる方は、年々増え続けています。

今の日本社会が採用している医学のあり方は、私達の心身の健康を保つためには、有効とは言えません。

私達は科学の時代に生きています。ですから、私達は自分達が求める結果を導き出す、理論やシステムを採用すべきです。すなわち、毎年何万人もの人が癌にかかってしまうような、現在の健康診断や医療のあり方は、採用すべきではありません。

しかし、西洋医学が間違っているわけではありません。私達は最適、最良の選択をするべきだと言いたいのです。立川駅から東京駅に行くには、上りの中央線の特別快速に乗るのが最良です。立川駅から南武線で川崎まで行き、そこから東海道線に

乗り換えて東京駅まで行くこともできますが、大変時間がかかります。それでは楽しみにしているコンサートの開演に間に合わないのです。

私達は今の自分達の置かれた状況を良く観察し、何が最適で、最良であるかをよく考え、そして私達が最も求めるものを得るための方法を選択すべきです。

私達が求めるものは、“完全な健康”です。癌や生活習慣病にかかる可能性をかかえた低い健康状態ではありません。完全な健康状態は、病気になる可能性を持たないので、完全な健康なのです。そのような完全な健康を獲得するためには、そのための方法を採用しなければなりません。病気を早期に発見し治療をすることにも意味はありますが、完全な健康を実現する方法ではないので、私達が選択すべき方法ではないのです。

西洋医学には、完全な健康という概念も目的もありません。ですからそのための方法もありません。西洋医学は今形になって現れている病気を見つけ、そこに注目して攻撃する医学です（まるでどこかの国が行っている愚かな戦争のようです）。

私達は、“完全な健康”という最高の目標を持つべきです。そしてそのための知識を得て、実際にそれを達

成するので。

繰り返しますが、真の意味での予防医療とは、人の健康状態を高め、病気になる可能性をなくしていくことです。病気の早期発見や治療ではありません。いくら病気の早期発見に努めても、癌や生活習慣病にかかる人の数は決して減ることはないでしょう。何故なら、病気になる可能性は依然として残されたままだからです。

病気になる可能性をなくしていく、すなわち“完全な健康”に向かって個人の健康状態を高めていくことだけが、癌や生活習慣病にかかる人がいなくなる唯一の方法です。

予防というのは、病気になる可能性を残したまま、病気になった場合の時に備えるのとは違うのです。

私達は、この度完全な健康を目指す方のために、マハリシ・アーユルヴェーダの“予防健康診断”と“人間ドック”を新しく始めました。

予防健康診断では、個人の健康状態を詳細に診断し、総合的な健康状態を判定します。さらに、現在の心身の問題点と将来起こる可能性のある問題点を特定し、それらの改善策を提示していきます。また、人間ドックでは、そのような予防健康診断に加え、マハリシ・アーユルヴェーダのオイルトリートメントを受けていただき、深い休息とリラクセスを体験し、緊張を取り除き生理機能状態を整えていきます。

現在既に複数の企業での導入が決まっています。今後は益々このような真の意味での予防医療が求められていくでしょう。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠紘

“生理痛について”

「生理痛」という医学用語はなく、それに相当するのは「月経痛」のようです。月経時または月経前に何らかの障害をきたす場合で、その障害は通常軽いものですが、日常生活に支障をきたし安静にして鎮痛剤などの服用を必要とするようなものは病的とされ、総称して月経困難症ともいわれます。なかでも月経前7～10日に出現し、月経開始と同時に消失するものを月経前緊張症候群（PMS）ともいいます。西洋医学的には、骨盤内臓器の充血やうっ血による局所症状として下腹痛、腰痛、頻尿などが、全身症状として自律神経失調症状または精神症状などで、頭痛、ほてり、憂うつ、興奮、乳房痛などがあります。原因としては、器質的原因の子宮筋腫・内膜症、骨盤内臓器の炎症、そして子宮発育不全であり、発育不全以外のものは代表的な婦人科疾患ですが、発育不全についてはどんなものか具体的に把握しにくいものですが器質的なものの原因として最多だそうです。機能的な原因では、ホルモンのアンバランスによる子宮筋の緊張、血管のれん縮が考えられています。これについては、結婚後または分娩後軽快することがほとんどです。

アーユルヴェーダでは、月経に伴う

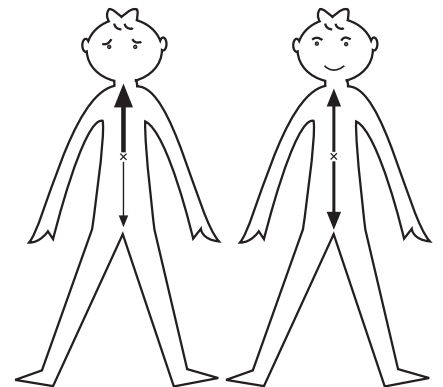
症状として身体の動きを司っているヴァータの乱れとしています。このヴァータの動きはそれぞれの方向があって上向き、下向きに働くヴァータがあり、上・下が互いにバランスをとっています。（図参照）月経直前ぐらいから下向きの排泄に作用するヴァータが働くべきですが、その働きを阻む器質的原因がある場合、ヴァータに過度な緊張が生じます。また、ヴァータの下向きの働きをもたらす作用（機能性？）が弱いことや不十分な場合もありえますが、これはむしろ無月経となることが予想されます。つまり、下向きに働くヴァータの作用が器質的障害で阻止されることが月経痛の原因と考えられます。西洋医学がいう代表的な婦人科疾患の有無の確認は必要ですが、下腹部のヴァータを阻む原因を可能な限り減らし、取り除いていくことがこれらの疾患の有無に関係なくアーユルヴェーダにおける月経痛の処置となりえます。

幸い、食事生活摂生とともにハーブを併用するか、これだけでは改善が見られない場合でもパンチャカルマ（身体浄化療法）をうけることでほぼ改善しています。これらの臨床的効果を見ると月経痛は根深い症状の印象があり

ません。生殖器官の微細な管（スロータス）の詰まりが浄化されることでよくなるもので、西洋医学のいう最も原因として多いとされる子宮発育不全たるものについては多少疑問が生じます。

摂生法は、月経の最初の3日間が大切で以下①～⑦のことを行います。①普段よりも休息を十分とる。②外出を減らし、旅行や肉体労働を避ける。③精神的、感情的ストレスを減らす。④生理前から、温かく消化しやすい食事を少なめにとる。⑤性交渉を避ける。⑥アビヤンガやヨガ・アサーナを避ける。⑦月経初日は洗髪や頭部トリートメントは避ける。

普段の食事から重い、粘性のある管を詰めやすい食品（チョコレート、水で薄めていないヨーグルト、チーズ、クリーム類、過度に甘い菓子など）をできるだけ減らすことも大切です。その他に、便秘があれば予防します（News letter vol.4 参照）。高価なスパイスですが、サフランを1つまみ以上を1日2回、そのままか白湯やミルクに入れて飲み続けます。



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

日本の4月は桜シーズンですが、インドでは4～5月は暑いシーズンで、学校も夏休みとなります。このシーズン、美味しいマンゴーがインド各地で沢山収穫されます。数年前4月下旬インドに行った時、山のようにマンゴーを盛ったザルを頭の上にのせたサリー姿の女性が巷を歩き交っていましたが、宿泊先のご主人がペンギン博士のために、ザルごと買い、そのマンゴーを3日間で全部食べてしまったのを覚えています。その後何が起こったかはさておき、今回はマンゴーのお話しです。

マンゴーは、ウルシ科で、40mにも達する常緑の高木です。葉は光沢があり濃い緑色。よく茂り横に広がるように生長するので、街路樹として植えられることが多く、熱帯地域では大変身近な果樹です。インドだけでも手を越える栽培品種があり、果実は50gの小さなものから2キロの大きなものまで、色も赤～黄～緑と様々です。マンゴーの原産地はインド東部からミャンマーにわたる地域だと言われているのですが、栽培の歴史は古く、多数の仏典やインド古典のラーマヤナやマハー

バーラタにも登場するほどです。

インドではマンゴーの木は聖なる木という考えがあります。マンゴーの木が願いを叶えてくれると信じられており、新年に緑のマンゴーの葉を玄関口に飾ることによって、良い事がその家に起こるよう祈る風習があります。マンゴーの木が多くの実をつけることにあやかり、結婚後たくさんの子供に恵まれるよう願いを込めて葉を家の外に飾ることもあるそうです。また、マンゴーの収穫量の多い年は縁起がよいとも言われています。

マンゴーの実は「果物の王様」と言われていますが、とろりとした甘い完熟マンゴーはピッタとヴァータを静める効果があり、暑いインドにはピッタリの果物です。ビタミンも豊富で、緩下作用があり、神経性の消化不良や便秘に対する効果が知られています。完熟果実の他、マンゴーは全ての部分に医薬的な価値があります。若い葉は下痢や糖尿病、咳、喉の痛み、喘息、胸部の病気の治療薬の原材料として使われており、葉や樹皮から作られた水薬は歯痛、歯茎の痛みにも効くうがい薬として知られています。樹皮は下痢、赤

痢、皮膚病に効果があり、乾燥したマンゴーの花は下痢、泌尿器系の病気に有効です。青い熟していない果実は、血液を浄化し、壊血病や生理不順などに有効です。マンゴーはアーユルヴェーダのラサヤナ、ヴェーダハーブの原料としても使われています。

青い熟していないマンゴ果実の皮を剥き乾燥させ、粉にひいたのものはアムチュールと呼ばれ、オクラ等野菜料理にピッタリの爽やかな酸味スパイスです。お酢とはまた違う果物のスーツとした酸っぱ味。この酸味が食欲を刺激し、暑い季節ジメジメした季節の食事を活性化してくれます。ドライな状態で酸味をつけたいという場合にも、ピッタリです。

アーユルヴェーダではミルクは果物と一緒に食べないように薦めています。甘いマンゴーは例外です。甘いマンゴーとミルクはとても相性が良く、美味しいデザートが出来ますので、色々お試しください。ただし、完熟マンゴーはとても体を冷やす効果がありますので、暑い夏以外はチョット控えめの方がよいかも。

仏典にはマンゴーを食べ過ぎて海に落ちてしまったお話しがあるそうですが、ザルごとマンゴーを食べたペンギン博士は1週間寝込んでしまいました。最近、完熟の美味しい無農薬マンゴーが沖縄地域で作られています。食べすぎには注意しましょうね。

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

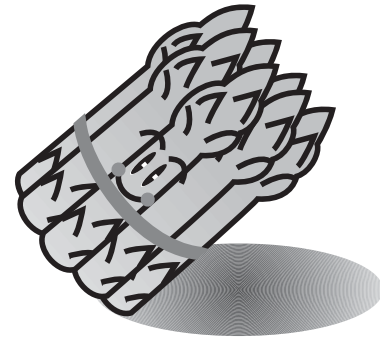
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

<材 料> ----- 2 ~ 3人分
 アスパラガス.....100g
 ゆかり.....大匙2
 ショウガみじん切り.....10g
 油揚げ.....1/2枚
 ヒマワリ油.....大匙2
 塩.....少々
 黒コショウ.....少々
 ご飯.....2合分

②フライパンにヒマワリ油を熱し、ショウガみじん切り、①のアスパラガスと油揚げをさっと炒め、さらにご飯を加えてパラリと炒め、ゆかりを振ってよく混ぜて塩と黒コショウで味を調える。

ゆかり：赤紫蘇を乾燥させ粉末にしたもの。大手スーパーやデパート食品売り場等で取り扱っています。

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。



【作り方】

①アスパラガスは熱湯でさっと茹で、固い茎は除いて1 cm くらいの長さに切る。油揚げは、両面を少し焼き色が付くくらいにあぶり、1 cm 角くらいに切る。

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（土・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した。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した。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