

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★季節に応じた過ごし方、夏の場合★

日本における夏とは、梅雨が終わりを告げる七月の中ごろから八月一杯を指します。この時期、陽射しは強く、気温が上がリ、私達生命のエネルギー（オーガス）は年間を通して最も減少します。また日本の夏はムシムシとしており、その影響で体内にピッタが蓄積されます。この夏に蓄積されたピッタは、秋に悪化し様々な病気の原因となりますので、夏の間ピッタを蓄積しない日常の過ごし方を取り入れ、体力などの低下を防ぎ元気に夏を乗り切りましょう。

私がまだ子供の頃、家々には簾があり、庭には打ち水をし、縁側には風鈴を下げて清涼感を出していました。まだどの家にもクーラーがあったわけではなく、うちわかせいぜい扇風機で涼やかな風を送り、それでも暑ければ水風呂に入って身体を冷やしました。夏は暑い外気にあまりさらされないほうがいいのですが、今のようにあまりクーラーに当たりすぎて、一日中暑さを感じないのは良くありません。身体が季節の変化をきちんと感じ、それに対応できるようにするべきです。また適度に汗をかくことも大切で、それによって

体内を冷やし、ピッタの蓄積を防ぐことができます。オフィスなどで、クーラーの温度設定を2度前後にして、身体を冷やしすぎる人もいます。そのような環境で長時間いれば、例えピッタが上がる季節でも、ヴァータを乱すこともあります。さらに一日中、冷たい飲み物を飲み、胃腸を冷やして消化力を落としていきますから、体全体が冷え、免疫力（オーガス）を極端に落としてしまう人もいます。

さて、夏ですから本来適度に汗をかくことは大切ですが、無論、汗を沢山かくような運動は、体力が低下していますから良くありません。もし日中外気にあたり、身体が火照るような場合には、睡眠を良くするために身体を軽く冷やす程度にシャワーか風呂に入り、疲れすぎないように早寝を心がけます。夏は朝日が昇るのも早いために、どうしても早起きとなり、睡眠不足にもなりがちですから、よほど疲れている場合には、昼寝をした方が良いでしょう。

食事は、消化力が落ちていることを考慮し、さらに身体を熱くしない食事をするための二点に注意して食

べることが大切です。夏、食欲がないときに、つい塩辛いものや唐辛子などの身体を熱くするものを食べがちですが、実際にはピッタを乱すことになり良くありません。ざる蕎麦や冷麦など喉越しが涼やかで食べやすい食事は悪くありませんが、塩辛いめん汁を多く飲まないように気をつけて下さい。牛乳は身体を冷やす効果があるので、好みに応じて飲むのは良いのですが、やや消化に負担がかかりますから、白湯などで薄めていただくのがよいでしょう。ぶどうや桃、すいかなどの甘味があり、身体を冷やす果物を常温で食べることはとても健康的です。その他夏野菜を軽く蒸し、軽くギーを用いて料理するのはエネルギーを増してとてもよい食事となります。

アルコールについてここで簡単に触れておきましょう。アルコールはどんなものであれ、生命にとって最も大切な要素である“オーガス”を破壊してしまいます。夏、ムシムシと暑い夜に、冷えたビールを飲むことを大きな喜びとする人は沢山いらっしゃいますが、ただでさえオーガスが減少し、免疫力が低下している夏ですから、控えめにするのがよいでしょう。またアルコールはピッタを悪化させる質を持ちますから、秋に湿疹など病気になりやすい人はあまり飲まないほうが賢明と言えます。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠祐

“心臓病について”

ここ最近、友人、知人が狭心症で入院していたという知らせをよく耳にしました。激的な発症から即入院が必要ですが、間もなく退院となります。それからしばらくの期間は自宅療養とリハビリを行います。

心臓は英語で Heart ですが、現代医学では血液循環システムを担うポンプ機能のみを扱っています。しかし、ハートは、日本でも日常よく使われている外来語で「ハートがある。」とか、「熱いハートをもっている。」などハートにまつわる表現が多数あります。このようにこころ、愛情、願望などの精神活動にも密接に関連しているはずであり、アーユルヴェーダでは心臓と感情との関連性を明確にしており、生命維持の活力素といわれるオーガスを中心的に含んでいるとされます。中医学においても五臓の心について“神を司る”とし、「神」すなわち精神の働きのことを意味します。現代医学では、心は脳の二次的産物とされますが、じっくりしない疑問の紐を解くことができます。脳の正体は感覚・運動神経系が集中しているところで心と

身体を橋渡ししているものです。

心臓病について語るには心の出来事を無視することができません。ここでは、心臓病のなかでも、狭心症、心筋梗塞などの冠動脈疾患、不整脈、心悸亢進について述べます。

1980 年代、欧米の第 1 位死亡原因は心臓疾患でしたが、日本では脳卒中でした。日本においても近年心臓疾患が増加傾向にあり、その理由に食事内容の欧米化が一つの原因とされています。とくに冠動脈疾患については高脂肪食による動脈硬化が取り上げられており、高脂血症、糖尿病の予防やそれを助長する喫煙の禁止が勧められます。また、「タイプ A 行動」という性格傾向に高い相関があるとされます。これは、仕事や余暇あらゆる面で物事を達成する意欲が旺盛で、競争心が強く、攻撃的、せっかちでいつも時間に追いたてられているような人をいいます。これらは、アーユルヴェーダがいうピッタの乱れた状態に該当するものです。ピッタの働きは筋肉が一定に収縮するためのメカニズムとエネルギーを与えるものですが、仕事ができるこ

とにかまけバランスを乱し続けると予期せぬストレスがきっかけで突然の胸痛発作にいたります。

さらに不整脈については、脈が速くなるものと遅くなるものがあります。速くなるものは心悸亢進（動悸）として感じられます。現代医学において、不整脈の原因として最も多いものが期外収縮で、つぎが心房細動です。いずれも一定のリズムが損なわれるもので、動き、機能に直接関係するヴァータの乱れによるものが主です。

心臓病の摂生法は、ヴァータを乱さないことが最も重要であり、規則的な睡眠を維持し、過剰な労働や性交渉を避け、精神的ストレスを減らします。タバコ、アルコール、コーヒーなどの嗜好品も減らすか、中止します。食事法は、ピッタを乱す赤身の肉類（魚を含む）、卵類、チーズ、辛味などを避け、消化の良い、少し良質な油脂を含むできたてで温かい食品を自分の消化力にあった量だけ摂取し、夕食は軽くいただきます。ヴァータを乱すガスを発生する食品は避けます。アーユルヴェーダは、とくに予防に効果をあげますが、これらの生活・食事法は発病した人にも役立つものです。しかし、緊急性のある心臓病についてはやはり現代医療が主体となりそれに準じた処置をうけ、定期的に検査を受けることが大切です。



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 義能士

糖尿病に効果のあるインドのハーブの一つにムラサキフトモモと呼ばれる植物さんがいます。その名前から紫太股かと思ひ、どんな植物さんだろうと妙な想像してしまいがちですが、太股とは何の関係もありません。フトモモのモモは桃のことで、フトも沖縄のフートーという言葉に由来するそうです。英語名はジャンボランで、巨大な花の咲くランかと思うとこれも関係ありません。サンスクリット語名のジャンプーという名前に由来します。

さて、このムラサキフトモモはフトモモ科フトモモ属の植物さんでスパイスのクローブとご親戚です。インド、東南アジアに広く分布する半落葉性の中高木で高さ10～30m。幹は75cmほどになり湿気の多い河床沿いに多く生えていますが、涼しい木陰を提供するので、街路樹としても利用されています。インドのデリー市の街路樹としても有名です。

インドでは4月頃、薄緑白色の小花が円錐状に付き、雨季の始まる6～7月頃に紫黒色のさくらんぼ大の汁気に富む果実が実ります。果実の中には1

つ種子が入っています。この熟した果実に青唐辛子と塩を加え揉み潰して食べると美味しいそうです。この果汁は声をスッキリさせ、疲労回復に良いといわれています。この果実からは食用酢がつくられ、ワインも作られるといわれています。

ムラサキフトモモは閻浮樹（えんぶじゅ）とも呼ばれ、仏典やヴェーダ文獻に頻繁に登場します。幼少のお釈迦様が初めて瞑想したのがこの閻浮樹の木の下だったといわれています。12歳のとき、ムラサキフトモモの木の下で、座して瞑想している間、太陽が傾くに従い、全ての樹影が移動しましたが、この閻浮樹の樹影だけは移らず、幼少のお釈迦様を守るように覆い続けたそうです。その不思議な様子を見た父親である王様は思わず礼拝したと記されています。仏典では、貴重な果実の例として頻繁に登場し、「一切の果中、閻浮果をもって最上となす」とも記され、黄金の実とも呼ばれていました。

そのムラサキフトモモの果実と種子は苦味、甘味、酸味があり、強壯効果

と冷却効果があり、糖尿病、下痢、咽頭炎、脾臓と尿道の病気、白癬の治療に使われます。葉は抗菌作用があり、歯や歯茎を強めるために使われ、やわらかい葉は吐き気に使われます。樹皮は渋味、甘味、酸味があり、解熱作用、駆風効果、利尿促進、消化力、駆虫効果、解熱効果、便秘の改善、胃に良く、抗菌効果があり、糖尿病、白帯下、熱など多くの胃、泌尿器、皮膚の病気に使われています。

先月お話ししましたマンゴーと今回のムラサキフトモモの実のミックスジュースは糖尿病患者の喉の渇きを癒すのにとっても良いそうです。マハリシ・アーユルヴェーダの糖尿病に効くラサヤナとしてはグルコマップが有名ですが、その主原材料としてもこのムラサキフトモモと先々月お話ししましたベルノキが使われています。下痢に良いラサヤナの原材料としても使われています。

マハリシは今、ガンジス河沿いにヴェーダ詠唱の専門家達を4万人集めて、世界中に調和の波動を広げる計画です。この計画推進の為、蓮村先生始め多くの方々が援助活動をしています。それらの地域にも、閻浮樹の林があるのでしょうか。それともインドボダイジュ林かな、サラノキかなと瞑想と縁の深い植物さんを思い浮かべつつ、世界平和を祈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

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

<材 料>-----4人分
 カシューナッツ50g
 粗精糖半カップ
 生クリーム100cc
 本葛粉60g
 水①100cc
 水②400cc
 バナラビーンズ1本

【作り方】

①カシューナッツは水①に 30 分くらい浸けておき、これを本葛粉と共にミキサーに入れて滑らかなペーストにする。バナラビーンズは、サヤから中の種をしごきだしておく。
 ②鍋に①のカシューナッツとバナラビーンズ、水②、生クリーム、粗精糖を入れてよく混ぜてから、

弱火にかけて粘りが出るまでさらによくかき混ぜる。

③容器にとりわけ、十分に冷ます。

※フルーツソースやミントの葉、ホイップした生クリームなどをトッピングしてバリエーションを楽しんでください。



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 (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「 月号から閲読希望」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。

Yasai (いんネオマ)

〒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