

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★重症急性呼吸器症候群 (SARS) について★

なにやら怪しげな病気が中国、台湾を中心に流行しています。新型の感染力の強いコロナウイルスによる肺炎だそうで、すでに世界中に広がり、8,000人以上が感染し、うち約一割の方が亡くなっています。

これまでなかった病気であるため、西洋医学的な対応が今一つ遅れがちとなり、確実な治療法が確立されないまま現在にいたっています。もちろん、急ピッチでの研究が進んでいますので、なんらかの対処法がそう遠くない将来には整うはずですが、それまでの期間に新しく病気にかかる人や亡くなる人はまだまだ増えていきそうです。

このような新型の感染症と言うのは、過去にはこれまでも数多く出てきています。身近な例で言えば、毎年冬に流行るインフルエンザはその年毎にDNAが変異したウイルスですから、今回の肺炎も同様の捉え方ができるのかもしれない。そもそも自然界ではこのようなDNAの変異と言う現象がさほど珍しくなくあるようで、ただ今回のように人類に多大なダメージを与えるようなことがあまり多くないと言うことです。

さて、アーユルヴェーダの観点でこのSARSを考えてみると、西洋医学のように、ゲスト (guest)、つまり病原

体に注目をするのではなく、ホスト (Host)、つまり生体側の免疫力の強さに注目し、それが弱ければ簡単に感染・発症し、重篤な状態になるし、もしそれが強ければ、仮に感染しても発症せず、大事に至ることはありません。

アーユルヴェーダで言うところの免疫力とは、“オージャス”のことであり、それは純粹意識の物質化した表現であり、生命の生き生きとした質であり、それが多くあれば生命は力強くなり、調和と秩序によって無敵となった生理機能はどのような病原体の侵入も何の苦もなく排除してしまいます。

SARSウイルスはその感染力や発症率などから見ても、確かに強力な病原体であるかもしれませんが、私達が自らの身体の免疫力、すなわち“オージャス”を強く維持している限り、それほど心配する必要はないのです。

クリニックで行われるアーユルヴェーダの治療法に、“パンチャカルマ”と呼ばれる身体浄化法があり、その中の一つに“シロバスティ”と呼ばれる、頭部のヴァータを浄化する非常に優れた方法があります。これは患者さんの頭に、まるでコックさんが被っている背の高い帽子のようなものを作り、その中に温めたオイルを多量に入れ、頭部をオイルに浸けると言う一風

変わった方法です。

このシロバスティ、見た目は少し変わっていますが、その効果は絶大で強力に頭部のヴァータを浄化することができます。その結果、ドーシャ全体のバランスが取れ、さらに頭部から染み込んだオイルが、身体の神経系全体に行き渡ることによって、その個人のオージャスを非常に増やすことが出来、一見頭部とは全く関係がないと思われるC型肝炎などの病気が完全に治ってしまうことがあります。実際、シロバスティを受けた方の身体から、肝炎ウイルスが消えてなくなってしまったことがあり、病院の医師がとても驚いたことがあるのです。

オージャスを増やす方法は、過去に幾度も SOMA PRESS などで扱っておりますので、もう既に皆さんよくご存知だとは思いますが、ここで簡単に復習しておきましょう。そして、オージャスを増やし、元気で喜びに溢れた毎日をお過ごしください。

1. 純粹意識を体験する

- ① TM, TMシディープログラムを規則的に行う。
- ② パンチャカルマを受ける。
- ③ 波動プログラムを受ける。

2. 純粹で良質な食事をする。

- ① 純粹な質の物を食べる。
- ② 生理機能を乱さない、適切な食事をする。

3. ラサヤナ

- ① マハリシ・アムリットカラシ4 および5。
- ② 行動のラサヤナを実践する。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“糖尿病と昼寝について”

ある時、同僚の医者を脈診する機会がありました。彼の脈診では、カパの乱れがあり、膵臓部に詰まりとアーマ（未消化物）を感じました。そのことをつたえると早速血液検査を行いました。何とそれがみごとに的中して血糖が食後2時間経過しているにもかかわらず174mg/dlとやや高い値で、尿からも糖がでていました。彼は、脈診でそれをいい当てたことをとても驚いていました。

彼は、たくましい体格ですが決して太りすぎではありません。ヴェーダ健康法から体質を分類すればカバ・ピッタ体質です。性格的にもとても温厚な人柄です。これまで数年来の血糖検査を確認したところ、一度だけ高い数値であったほかはまったく正常で、3週間前頃の血糖を反映するといわれるヘモクロビンA1cもまったく異常ありません。糖尿病になっているわけではないのですが、単発的に血糖を下げる働きが損なわれていることが想定できます。その理由として1つにそのときの食事が

過剰なカロリーで摂取されていればありえることですが、このとき一緒に食事しましたがそうではありませんでした。そこでふと気づいたことですが、彼はいつも昼食後椅子にもたれて居眠りしていました。

ヴェーダ健康法でも昼寝は消化を損ねるとされ、衰弱がひどい人、乳幼児期以外は禁止されています。しかも、脈診した時間も午後2時頃でした。昼食後の居眠りとかなり関係があるのではないかという意見で一致しました。そして、食後軽い散歩をした時の血糖値と食後居眠りをした時の血糖値をそれぞれ日を改めて検査することにしました。予想は的中し、前者では135mg/dl、後者では158mg/dlでした。ヴェーダ健康法がいう食後の居眠りは消化代謝などのアグニを鈍らせ血糖を下げる働きを損ねることが論より証拠で明らかにすることができました。とくに彼はカバ体質ですから食後の居眠りが血糖値を下げる作用を鈍らせたと考えられます。これま

で昼食休憩で居眠りの習慣があったことを改めることのきっかけになったと喜んでいました。

一般的には糖尿病の原因として①運動不足、②睡眠のとり過ぎ、③頭脳労働をしない、④栄養のとり過ぎ（とくに新米、糖分、脂肪分のとり過ぎなど）、⑤精神的苦痛やストレスなどがあげられています。さらに、消化の火であるアグニが弱まってしまうことも大切な原因となります。“お腹が減っては眠れない。”と寝る前に食べる悪しき習慣を信じている人もいらっしゃるようですが糖尿病の前準備をしているようなものです。

最後にこの誌面をおかりしてご報告させていただきます。これまで勤務させていただいたマハリシ那須クリニックを退職し、茨城県の豊和麗病院に勤務することとなりました。これまでの経験を生かし、病院内に「マハリシアールヴェーダ診察室」と称して外来診察部門を開設しました。今後も相変わらぬご支援賜りますようお願いいたします。

<予約・お問い合わせ>

豊和麗病院

電話：0297-44-0555



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

ペンギン博士は日本のカレーも好きですが、インド本場のカレー料理はもっと大好きです。いずれのカレーも黄色ですが、ショウガ科のウコン(ターメリック)が一杯入っているからです。インドのほとんどの料理にこのウコンが使われています。日本の醤油や味噌みたいなものでしょうか。

カレーが服につくと黄色いシミとなってなかなか取れませんが、ウコンの染色力は昔からよく知られ、太古の時代から染料として使われてきました。

インドではウコンは大変神聖な植物と考えられ、お守りや儀式に使われる糸や布はウコンで染められます。ウコンには邪悪なものを近づけない力があると信じられていて、実際に殺菌効果、防虫効果があることが研究でも説明されています。日本でも虫除けのため、絹の着物などを包むのにはウコン染めの黄色い風呂敷を用いていました。伝統的な沢庵もウコンで染められ、洋カラシを黄色くするのにもウコンが使われています。

服に付いたカレーのシミを取ろうと石鹸で洗うと赤くなり、目立つことが

あります。ウコンはアルカリに出会うと赤くなるのです。東南アジアではウコンにライムを混ぜて赤く染めることもあるそうです。混ぜるものにより、緑や赤褐色に変わる便利な染料でもあります。酸アルカリを確認するリトマス試験紙の色素として使われたこともあります。

ウコンのサンスクリット語名はハリドラーです。短く太い地下茎を持つ多年草で、葉は非常に長く1m以上にもなり、カンナに似ていて、日本では初秋に黄白色の花が咲きます。根茎は太く、直径3~4cm、表面には輪状に節があります。根茎を分割して繁殖させます。根茎の皮を剥き、5~6時間煮て乾燥させ、粉末にしたものがターメリックと呼ばれる香辛料で、カレー粉の主原料です。

ウコンの親戚さんは約50種です。いずれもインド原産で、日本でも沖縄、鹿児島、奄美大島などに自生しています。世界でもっともウコンを消費しているのはインドで、次は日本だそうです。日本人がカレー好きということもありますが、ウコンが健康食品の分野で注目を集めていることも関係あ

るでしょう。インターネットでホームページ検索すると、春ウコン、秋ウコン、紫ウコン等々、膨大な数の健康食品の紹介ページが出てきます。春ウコンが素晴らしいとか、秋ウコンが本物だとか、3種類のウコンを混ぜた方が良いとか、利用方法も様々です。ちなみに、今回取り上げているのは秋ウコンで、アーユルヴェーダでも秋ウコンが主に使われています。

ウコンはアーユルヴェーダ製薬の原料としても多量に使われています。ウコンの根茎ターメリックには冷やす効果があり、血液浄化、健胃作用、肝機能改善作用等があります。また、口の中の粘つく不快感を除去し、喉をスッキリさせる効果もあり、熱、風邪、咳、気管支炎などに処方されます。ペンギン博士も喉が不調のとき、ターメリック粉末と岩塩をぬるま湯に溶かしてうがいしますが、喉がスッキリします。

ウコンは痒みなどの皮膚病にも効果があり、インドでは天然痘の予防のためにウコンとインドセンダンの葉をすり潰したものを子供の体に塗っていたそうです。また、嫁入り前のお嬢様はウコンとミルクと豆をすり潰して練ったもので全身パックするそうで、ニキビやシミが消え全身ピカピカになるそうです。

ウコン塩でうがいの後、残液に洗剤やレモン果汁などを入れて変色実験を楽しむペンギン博士でした。



1月分約60粒(約60g)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>-----4人分

- ビーフン.....100g
 - アスパラガス.....1束
 - ニンジン.....1/3本
 - 油揚げ.....1/2枚
 - オリーブオイル.....大匙2
 - クミン.....大匙1
 - コリアンダー.....大匙2
 - ジンジャーパウダー.....小匙1
 - ターメリック.....小匙1/2
 - 塩.....小匙1 1/2
 - 昆布だし汁.....700cc
 - 生クリーム.....100cc
- ※辛味が欲しいときは、黒コショウやレッドペッパーなどを適量加えてください。



【作り方】

- ①アスパラガスは根元のかたい部分を除き、斜め切りにする。ニンジンは皮をむき、4 cm くらいの長さの短冊切りにする。油揚げは軽く焦げ目がつくくらいにあぶり、1 cm 幅くらいの小口に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、1のアスパラガス、ニンジン、油揚げを炒め、クミン、コリアンダー、ジンジャーパウダー、ターメリック、塩を加えて、混ぜ炒める。
- ③2に昆布だし汁と生クリームを加え煮立たせ、火を弱め10分くらい煮る。
- ④ビーフンを熱湯で1分ほど茹で、ざるにあげて水気を切り、器にとりわけて3のスープを注ぐ。

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。

人事に関するお知らせ

マハリシ那須クリニック 田中康雄院長がご実家の病院に常勤されるにあたり、3月末日を持ちまして邦友理至会を退職されました。これに伴いまして4月1日より、マハリシ那須クリニックの院長には金田麻子医師に就任していただきました。

なお今後も、田中康雄先生にはマハリシ立川クリニックとマハリシ那須クリニックにそれぞれ非常勤で診察を担当していただく予定です。

邦友理至会 理事長 蓮村 誠

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。