

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ あなたの健康レベルは？ ★

先日、一人の男性が診察を受けに立川クリニックを訪れました。その方は40代半ばで、既に何度か肝臓の病気で入院を繰り返しています。診察をして、その方の健康状態を確認すると、想像以上に悪く、このままではやがて肝臓の機能が停止してしまう危険性を感じました。幸い、まだ自らの内側に自然治癒力は少しですが残されており、今しっかりと治療をすればこの先不幸なことにはならず済むと判断をしたので、その方には是非現在の自分の状態を正確に把握していただき、積極的に治療に取り組んで欲しいと思いました。そして、マハリシ・ヴェーダ医療が示す、人の健康を総合的に評価する仕方（以下の表を参照してください）について解説し、今のその方がレベルFにあることを話しました。

40代半ばでレベルFにある方はそう滅多にはいません。これまでその方が身体にかけた負担は相当なものがあるはずで、幾度か繰り返している退院後の生活も、決して健康状態が改善されるようなものではなく、入院中にいくらか回復した生理機能のバランスを、悪くするようなものだったはずなのです。

その方に対し、仮に仕事に戻ったとしても、今の健康状態ではこれまでの十分の一の仕事も出来る状態になく、もし少しでも無理を行えば再び倒れて入院することになり、そのようなことを繰り返せば、間違いなく近い将来肝機能不全を起こし、命を落としかねないことを伝えました。そして、そのような状態から一刻も早く脱却し、肝機能をより良い状態にするために波動プログラムを受けよう勧めました。

波動プログラムは、弱った臓器の機能を回復させることができる大変優れた治療法の一つです。特に今のその方のように、一刻を争うような場合には、波動プログラムは即効性があるため特に有効なのです。

その方は波動プログラムの説明を聞き、まだ半信半疑と言った表情をしていましたが、近い将来ぜひ受けたいと思いました。

さて、この記事を読んでいる皆さんの中に、レベルFと言った非常に健康状態の悪い方はいないとは思いますが、正確に自分に健康レベルを知っている人も少ないと思います。もちろん、目指すはレベルAの完全な健康ですから、途中経過をいची

ち気になる必要はありませんが、中にはレベルDやレベルEの方もおり、そのような方の場合は、ある程度自分の状態を正確に把握し、何が自分に必要であるかを認識していただいたほうが良い場合もあるのです。

現在クリニックで行っている“予防健康診断”では、総合健康評価を初めとして、各種の生理機能状態を詳細に診断し、今のその方に何（食事や生活など）が、必要であるかを示していきます。ちょっと健康に不安がある方は、ぜひ一度“予防健康診断”を受けてみることをお勧めします。

健康総合評価（レベルA～G）

- レベルA . 生理機能の異常が全くない状態。完全な健康。
- レベルB . 生理機能のごく一部に異常が認められる。まだ初期の段階であり、高い健康状態を維持している。
- レベルC . 生理機能の異常がやや大きくなってきている。しかし、健康状態は比較的良好に保たれており、特定の病気の発生には至っていない。この段階で予防すれば、各種の症状の発現を防ぐことができる。
- レベルD . 生理機能の異常が体全体に広がり始めている。それに伴い、心身に不調を感じたり、痛みなどの症状も始まる。このレベルは発病前段階であり、この段階で治療を行えば、病気の発症を未然に防ぐことが可能。
- レベルE . 広範囲に広がった生理機能の異常は特定の部位を傷害し、病気として出現している。この状態を放置すると、病気は慢性化する。
- レベルF . 生理機能全体に及んだ異常はかなり進行している。このままでは正常な状態に戻ることが不可能になる。症状や病態は既に慢性化しており、生理機能が本来持っている自然治癒力も低下し始めている。
- レベルG . 生理機能全体が崩壊し、衰弱している。自然治癒力も極度に低下し、大変危険な状態。

Dr. タナカ

診察室の窓

文：田中 誠純

“夏バテ解消法”

真夏ともなると喉の乾きを潤すのに、ついつい冷たい飲み物を飲みたくなります。夏、屋外の熱射病に注意することはもちろんですが、「冷やしすぎ」に注意することはおそろかになりがちです。夏バテは、直接猛暑が原因するのではなく、猛暑のために行った行為、すなわち「冷やしすぎ」が原因で起こることが多いようです。

からだの体温は、36度前後で保たれていますから、氷入りの水や冷蔵庫から取り出したジュース類を即座に飲むことは、からだを冷やしすぎてしまいます。とくにピツタである熱の質があるべき胃腸が冷たく、湿気に覆われてしまい、食物の消化が落ち込みます。そうでなくても四季のなかで夏は湿気が多く最も消耗しやすい季節ですから、オーガスも下がります。消化力（アグニ）、オーガスの低下が夏バテの原因です。

冷たい飲み物はできるだけ避け、せめて常温の水やジュース類、湯冷ましなどを飲用することをおすすめ

します。もし、どうしてもガンガンに冷えたものが飲みたいときには、食事中、食事の前後、夜間を除いた時間帯に適量な量をゆっくり飲むべきです。多量に飲んでも、喉の乾きは癒されないことがほとんどで、かえって過剰に水分をとるはめになります。このような人は、夏場になるときまって足がつったり、だるさを感じたりします。これも水分の摂りすぎから、からだの水分とミネラルの不均衡が生じた結果でもあります。

しばしば「水分はどの位摂ったら良いのでしょうか？」と問われますが、心不全や腎不全などの重篤な問題がなければ、とくに厳密な制限は必要ありません。しかし、夜間は飲み過ぎないことです。喉の渇きにに応じて、必要なだけ温かいものか、湯冷ましで飲めばきっと飲み過ぎることがなく、適切な量を飲んでいるはずで

もう一つ注意しなくては

ならないことが、冷房設備です。直接の冷房吹き出し部分から離れたところに居るべきです。ヴァータが乱れやすい人では、頭痛や肩こりなどを誘発させます。冷気は重い質をもつため、部屋の足元のほうに溜まる傾向があります。これを扇風機や換気扇などで循環させるとより快適に過ごせます。

食事もおっさりしたものが好まれますが、冷や奴などは消化に重く、からだを冷やす作用が強いものです。これらのものを食べ過ぎないことです。冷や麦もこの季節美味しいものですが、氷などで冷やしすぎないことです。

私たちのからだのなかにはいつも一定の体温に保たれていますから、からだにたくさんの冷たいものを入れることは猛暑であっても避けるべきです。



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

皆さんクスクスという食材を知っていますか。粒状のスパゲティで、セモリナ粉を塩水と合わせ、圧力をかけたのちに乾燥粉碎して作ります。蒸したり、煮たりして、美味しい料理が出来ます。栄養豊富で消化に良い食材としてアーユルヴェーダでも推薦しています。そのセモリナ粉はイネ科のマカロニ小麦という植物さんの種子から作られます。

さて、今月は小麦のお話ではなく、同じクスクスという名前を持つ夏にピッタリの涼しさと呼ぶ植物さんのお話です。やはりイネ科の植物で、カスカスとも呼ばれる多年草です。根から芳香油（ベチパーオイル）を取るために、また土壌浸食防止や風除けのために栽培されています。

このクスクスは、サンスクリット語名がウシーラ、インド原産の植物で、草丈は2mに達し、大きな株状に茂ります。長さ30～100cm、幅1cm程の細長い葉が特徴的。根元から多数分岐して伸びるヒゲ根は海綿体で、白檀に似た香気があります。このクスクスの根を蒸留してベチパーオイルをとります。褐色のオイルで、香があ

り、香水や化粧品、石鹸、インセンスなどの香料として利用されます。

樹木の香りや甘く湿った土の香りを持つベチパーオイルは、まるでスコールの後のジャングルを想わせます。『静寂の精油』とも呼ばれるベチパーオイルには、鎮静作用、冷却作用があり、アーユルヴェーダの教本の一つのスシュルタにも熱病の治療薬として登録されています。インドの有名な戯曲『シャクンタラー姫』にも、暑さあたりで病の床にいるシャクンタラー姫の体を冷やすために、このベチパーオイルと蓮の葉が運ばれるという場面があります。また、別の物語ではベチパーオイルが恋の炎に焼かれた王女様の熱を下げる場面で登場します。

少し昔のインドでは夏の酷暑期に、クスクスの根を束ねてムシロ状に編んだものを建物の窓や戸口につるし、水を打って涼しさを得ていたそうです。水の気化熱冷却+クスクスの冷気と呼ぶ香を活用していたということです。クスクスの根には防虫効果もありますので、まさに夏にピッタリの植物さんですね。

大地の香のベチパーオイルは心理的

にも鎮静力がある精油で、ストレスと緊張にたいしてとてもよいです。足を大地につけた気持ちになりたいときに、さらに、もっと深刻な心理的トラブルで精神的に不安定になっているときに役立ちます。

アーユルヴェーダの観点からみますと、クスクスがピッタとヴァータの乱れに有効ということです。実際、心を安定にしたり、皮膚に良いラサヤナの原料等としてクスクスが活用されています。潰瘍、皮膚病、吐き気、喀血、咳、喘息、しゃっくり、尿通困難、痛風、腰痛、捻挫、口臭、ヒステリー、不眠、下痢、精神衰弱、心臓衰弱、無月経、月経困難、憔悴等の諸症状にもクスクスの根またはベチパーオイルが処方されています。

クスクスの根から採れたベチパーオイルで、高品質のものをルーカスと呼ぶそうです。ペンギン博士の会社の倉庫はクーラーが入っていますが、事務所は今夏も天然暖房(?)で、ルーカスの香のインセンスを焚いて、やはり冷却効果を持つ白檀の粉を体に振りかけ涼しさと呼んでいます。また、クスクスの根を刻んだものを枕に入れると頭を冷やし、夏の暑い夜も快適に深い眠りが得られるそうです。クスクスの根がまだ手に入らないので、ルーカスのインセンスを枕もとにおいて試してみるペンギン博士でした。

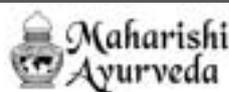


1月分約60粒(約60g)入り
7000円(消費税別)

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

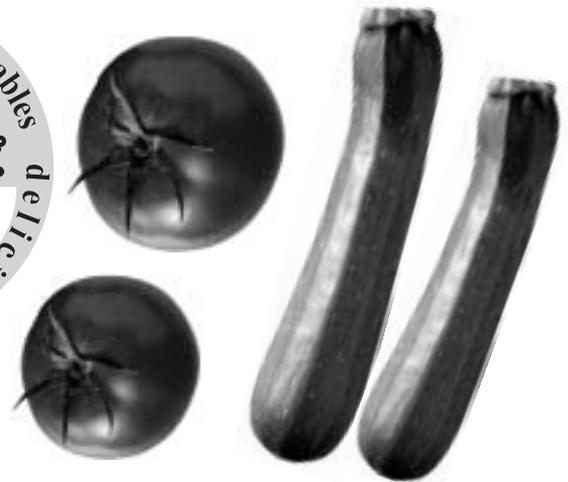
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

- <材 料>-----4人分
- ズッキーニ..... 4本
 - トマト..... 1個
 - セロリ.....1/2本
 - ショウガ.....20g
 - バジル(生).....適量
 - オリーブオイル.....大匙2
 - 塩.....小匙1 1/2
 - 黒コショウ.....適量

【作り方】

①ズッキーニは1 cm 幅くらいの輪切りにする。トマトは、皮を湯むきし種を除いて2 cm 角位のざく切りにする。ショウガとセロリはみじん切りにし、バジルは適当にちぎっておく。

②フライパンにオリーブオイルとショウガ、セロリを入れさっと炒め、そこにズッキーニとトマトを入れて5～6分炒め塩、コショウで味を調え、バジルを加えてさっと混ぜ炒める。



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

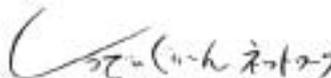
『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月15～20日頃に郵送にてお届けいたします。

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。



〒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