

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 季節に応じた過ごし方、秋の場合 ★

日本における秋とは、10月から11月一杯を指します。この時期、夏に最高であった太陽の熱の力が落ちるために、人の体力や食欲は回復し、オーガスが増えてきます。夏ばて気味だった人も秋になると元を取り戻し、食事が美味しく感じられ、読書にスポーツにと、様々なことへの意欲が増してきます。

ただ、この時期に気をつけなくてはならないことは、体の力が増すために無理をしたり、過食をするとピッタが悪化する、ということです。特に台風がきている時や良く晴れた日に一日外にいと（子供の運動会などで）ピッタが乱れ胃腸病や皮膚炎などの疾患にかかります。

秋に気をつけることは、まず第一に日に当たり過ぎないこと。替わりに宵の口の月光浴が大変よく、身体を程よく冷やし日中上がったピッタを鎮静することができます。体力は最低だった夏から徐々に上がってきますから、適度な運動をすることは大変良く、風呂はぬるめにして、オイルマッサージもピッタが乱れやすい人はオリーブオイルやココナッツオイルで行うことが勧められます。

食事での注意は、脂ものや辛いもの、塩辛いもの、肉、魚、卵などを多く食べないことです。動物性の物の中で、ギーだけは過剰なピッタを鎮静する効果があるため、適度に食事に用いるのは良いです。料理に使う油のうち、最もよくないのがゴマ油です。ゴマ油はピッタを上げる性質を持ちますから注意してください。

この時期に勧められる食事は、甘くて瑞々しい果物や薄味の食事、火を通した緑の野菜（小松菜、瓜類、絹サヤ、カブの葉など）やブドウ、リンゴなどで、肉食をしたい方は、鶏肉がよいでしょう。消化力が十分にある人は、レタスなどをサラダで食べるのも良いですが、酸味が強いドレッシングを用いるのはよくありません。軽くオリーブオイルと白い岩塩をかけただけのシンプルなものがよいでしょう。

スパイス類で良いのは、ターメリックやサフラン、そして白い岩塩です。ターメリックは別名ウコンとも呼ばれており、血液を浄化する作用もありますから、野菜などをギーで軽く炒める際に、白い岩塩と一緒に用いると、ピッタが血液で乱れて起こる病気（皮膚疾患、肝臓疾患な

ど）には大変効果的です。

また、日本人に馴染みの緑茶はピッタを鎮めるという意味では大変良く、日に数杯程度飲むことをお勧めしますが、カフェインの影響もありますから、それ以上飲むとヴァータを乱すこともあるので注意してください。さらに、温めた牛乳はピッタを鎮めるのに大変良く、気持ちが高ぶっている夜に、カップ一杯程度飲むと寝つきが良くなります。女性などで婦人科系の疾患（月経困難症や子宮筋腫など）でお困りの方は、サフランを数本入れて煮出したホットミルクを飲むようにすると、婦人科系の組織をよく温め、快適な生理を迎えることができるので良いです。

そして最後になりましたが、アルコールはどんな種類であれピッタを乱します。まだまだ暑い日が続く夜に、冷えたビールを飲む方も多いと思いますが、ほどほどにしないと血液を汚し、ピッタ性の病気にかかりますので、十分にご注意ください。



Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“慢性疲労、慢性疲労症候群について”

疲労感は、さまざまな病因病機が関係している症状の一つです。なかでも最近よく取り上げられている病名が、慢性疲労症候群（CFS）です。これは、これまで健康に暮らしていた人に、突然、原因不明の強い倦怠感や、微熱、頭痛、関節痛などの身体症状や、思考の障害、抑うつ症状などの精神神経症状があらわれ、健全な社会生活が送れなくなるものです。現代医学において明確な原因がつかめず、治療法もこれとってありません。

明らかな身体や精神疾患があって疲労感が出現する場合は、もちろん二次的に生じるものですからそれらの疾患は除外されます。また、慢性疲労症候群に類似した症状をもつものとして、ウイルス感染症後疲労症候群、うつ病、自律神経失調症、関節リウマチなどもとてもまぎらわしい疾患です。

慢性疲労症候群は、とくに働く女性に増えており、病態が重くなると仕事が続けられなくなります。症状は、ある時期から朝起きたら疲労で動けない、風呂に入ったあとヘトヘ

トになるという訴えです。これは、心身が著しく疲れたあとにおこりやすく、長く続いたストレスで活力源であるオーガスが弱く疲弊した状態で、免疫力も低下します。（漢方では、実証に対して虚証の病態をいいます。）ほとんどの例が症状出現する以前に、夜昼関係なく多忙だったことや、責任の重い仕事に就いてからとか、予想外な心労や過労が続いたことなどの生活歴があります。しかし、まれに別段変化を認識されていないこともあります。

ヴェーダ医療では、すでにご承知のようにその個人のあるべき体質に戻すことが治療そのものですから、偏った体質の乱れを減らすことそのものが治療となります。ですから現代医学が提唱している慢性疲労症候群には、古典的なヴェーダ医療は苦手であるなどということは決してありません。かえって、現代医学が原因不明とされている疾患や難病がゆっくりなりに改善している例が多々あります。ちなみに慢性疲労症候群では、ヴァータの乱れ、ピッタの乱れ、いずれも増えますが、どち

らか一方のドーシャの性質に強く現われているようです。

未消化物であるアーマによって生じる症状においても、精神的・肉体的疲労感が関係しています。これらは軽い程度の疲労感で、その個人の消化力に合わない食事内容や量、そして食べ方などを十分理解いただき、アーマをなくすだけでも十分疲労感が改善されます。

ドーシャの乱れを減らすこと、アーマをなくす方法がある程度続いても症状の改善がみられない場合、どうしても注意しなくてはならないことがあります。それは、慢性疲労などで消耗が重いにもかかわらず、やみくもに乱れた生理状態（ドーシャ）を減らす（浄化など）ことや長期的な食事療法アーマパーチャナなどは極力避けるべきで、まず衰弱したオーガスをあげることに専念します。具体的には、消化力（アグニ）をあげる。ある程度の油を含んだ純粋な質の食べ物と消化の良いものを摂る。規則的な日課と瞑想。ストレスを避け十分な深い休息をとる。定期的なオイルマッサージやシロダーラをうける。レジデンスに参加する。ラサヤナ（アムリットM4,M5）をとる。などを長期的にじっくり時間をかけて行います。是非、マハリシ・アーユルヴェーダクターにご相談ください。



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

ペンギン博士は夏の暑い時期、スイカとバナナを良く食べます。ともに涼しさを呼ぶ果実ですね。食べると体が冷えてきます。スイカは別の機会にして、今月は熱帯地域の果物、バナナを取り上げます。

バナナはバショウ科バショウ属の植物さんです。バショウは芭蕉と書きます。奥の細道で有名な俳人、松尾芭蕉の芭蕉です。松尾芭蕉さんがバナナを一杯食べていたかという、そうではなく、日本の暖地によく生えているバナナの親戚、バショウ属のバショウ（英名：ジャパニーズバナナ）にちなんで芭蕉という俳号を付けたそうです。バショウは外見がバナナの親戚の中では最も耐寒性があるため、日本でも南国の雰囲気を出したいときなど庭木としてよく植えられます。バショウはバナナの木と間違えられるほどバナナに似ていますが、実はほとんどなりません。それでも親戚さんの証拠に、たまにできる実は数センチの極小バナナです。日本のバショウに比べて、一般のバナナは実がよくできるのが特徴なのでミバショウ（実芭蕉）とも呼ばれています。

熱帯地域ではバナナの木は5mを超え、人の背丈をはるか超えます。まさにバナナの木なのですが、正確には大型の多年草で、「バナナの草」と呼ぶべきだそうです。というのは、その茎は普通の茎とは違って、葉梢（ようしょう）が堅く重なり合っているだけで、いくらむいても茎が見つからないからです。それで、茎に相当する部分を「偽茎（ぎけい）」といいます。葉をむいていくと茎がなくなってしまうという特徴から、仏典では存在しているように思われているものでも、実体がない「空」なのだと言ったととして、バナナの木がよく登場します。脆くて柔らかい偽茎は、脆い道心の比喻にも用いられ、またその冷たく柔らかな感触は、インド古典文学では女性の身体に喩えられることもあります。インドでは熱病にかかるとバナナの葉で体を包んで冷やしたそうです。

日本のバショウの果実には黒い小粒の種子が詰まっていますが、バナナの果実にはごく一部を除き種子がありません。繁殖は根際から無数に出てくる吸芽を分ければよいので、突然変異や交雑によって出来た新しい性質の保持

は簡単で、多くの品種が熱帯で栽培されています。定植後一年で開花結実を始め、吸芽がまわりに生えてきて、年間を通じて開花結実するようになり、収穫に季節性はないのです。結実した茎は枯れてしまうのですが、次々と吸芽が育ち開花結実するので、バナナは一年中いつでも食べられるのです。

バナナの果実で熟して甘くなるものは果物用に、未熟あるいは熟しても甘くならないものは料理用として利用されます。日本に輸入されているバナナは果物用がほとんどですが、最近、料理用も見られるようになりました。料理用はそのまま食べても美味しくありませんが、焼いたり煮たりするととても美味しくなります。皆さんもどこかで見つけたらお試しになっては如何でしょうか。

第2次大戦前、フィリピンで日本人移民が大農園で大量に作っていたマニラ麻もバナナの親戚で、外見そっくりです。化学繊維に押されざみでしたが、最近製紙原料として注目されて復活しつつあるそうです。

さて、本題のバナナの薬効に入る前に今月の枠が終わってしまいました。バナナはとても一般的な果物ですが、とても薬効があります。果物だけではなく花や偽茎、根もなかなかのもので、バナナを食べながら今月の原稿を書き終えるペンギン博士でした。

つづく

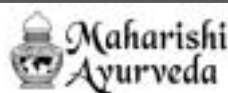


1月分約60粒（約60g）入り
7500円（消費税別）

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

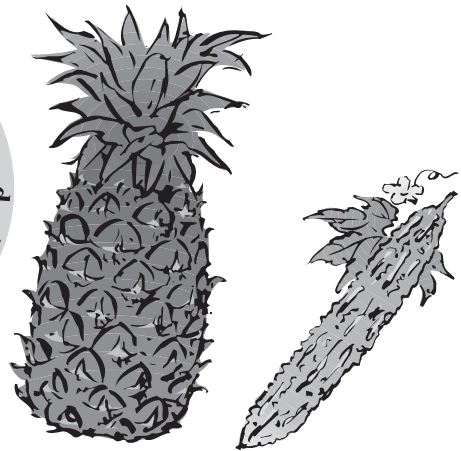
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

<材 料>-----4~5人分
 ゴーヤ.....1本
 パイナップル.....1/4個
 オリーブオイル.....大匙2
 塩.....小匙1
 黒コショウ.....少々

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンなどを利用してきれいにこそぎ取り、できるだけ薄く半月切りにする。これを熱湯でさっと湯がき、すぐに冷水にさらし水気を絞る。
- ②パイナップルは、皮と芯を除き、小さめの1口大に切る。

③1と2をボールに入れ、オリーブオイル、塩、黒コショウを加えよく混ぜる。



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。

ご阅读のご案内

『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「月号から阅读希望」とお書き添えください。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手同暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- ごま油・・・九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。
- 食品胡麻・・・いりごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。
- ねりごま・・・特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店
 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4（日本橋ロードビル8F）
 TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670 ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

通信販売も行っております
お申し込み方法
TEL0120-50-1158
 （受付時間：月～金 9：00～17：00）
 土・日・祝は休み
FAX0593-96-0496
 （24時間受付）