

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

★ 善いこと、善くないこと ★

私達の日常は様々な“行動”の連続によって成り立っています。そして、私達は普段何気なく様々な行動をしています。それらの行動が自分や自分以外の生命を育む善い行動であるのか、そうではない善くない行動であるのかを知ることはとても大切なことです。善い行動は、行動のラサヤナとしても知られていますが、それらにはどんなものがあるのかご存知ですか？ ちょっと確認してみることにしましょう。

## 「善い行動」

人に親切にすること、思いやりの心で接すること、困っている人を助けること、自分の知識や持ち物を定期的に寄付すること、自分よりも知恵のある人に教を請うこと、啓発している人に従うこと、常に計画を立て全体を考慮して行動すること、慎重であること、人を信じすぎないこと、優しく話すこと、食べ過ぎないこと、十分な睡眠を確保すること、毎日規則的に瞑想をすること、季節と時間と場所に沿った食事をするこ、ヴェーダの知識を勉強すること、自分のダルマに沿った活動をするこ、善い行動を実践している友人と交友すること、節度をわきまえるこ

と、暴力とセックスにふけらないこと、定期的にパンチャカルマを受けること、毎日ラサヤナ(マハリシ・アムリットカラシなど)を服用すること、正直に話をするこ、他人を傷つけないように振舞うこと、などがあります。

参考までに“善くない行動”についても触れておきましょう。

## 「善くない行動」

嘘をつくこと、自分の持っている能力を超えた努力をすること、身体に良くないとわかっている食事をすること、両親や年長者を敬わないこと、自然の欲求(排尿、排便、睡眠、餓え、喉の渇きなど)を抑圧すること、自分のことだけを考えて行動すること、自分の体質(体調)や時間や季節などを考慮せずに食事をするこ、いつでも食べ過ぎること、他人に危害を加えること、他人のダルマを実践すること、他人を信じすぎること、常に疑いばかりを持っていること、妬みや嫉妬の心で他人に接すること、その国の法律を犯すこと、多くの人が共通して持っている常識を無視すること、人を殺めること、などです。

実際、ここに挙げた「善い行動」も「善くない行動」も皆さんよくご存知だと思います。しかし、毎日の生活の中でどれほど自分が「善い行動」を実践できており、「善くない行動」を取ってしまっているでしょう。

私達の取る行動は、善くも悪くも、私達の“考え(想念)”が元になっています。つまり、その考え(想念)が、善いものであれば行動も自動的に善いものとなり、善くないものであれば、行動も善くないものとなります。

ところが、考えと言うものは、明らかにそれが自分のものであるにもかかわらず、なかなかコントロールしづらいものであることを私達は知っています。善くないとわかっていながら、善くない考えを持って行動してしまうことが往々にしてあるのです。

しかし、決して諦めてはいけません。私達は、まず自分が善い人間になりたいという願望をしっかり持ちます。そして全ての想念が善いものとなるように、日々の生活に瞑想を取り入れ、習慣的に純粹意識に触れていきます。

やがていつしか私達の心が、純粹意識の至福によって満たされるとき、私達の考えは全てが自動的に善いものだけとなり、結果として私達の行動の全てが進化的な、調和的なものになっていくのです。

Dr. タナカ

# 診察室の窓

文：田中 誠祐

## “頭痛について”

持病に頭痛をもつ人をよくみかけます。

痛みの生化学的機序をみると、リン脂質からアラキドン酸が遊離され、アラキドン酸はプロスタグランジンへ変換して知覚神経を過敏にさせることで痛みが引き起こされるとわかっています。一般にいわれる頭痛薬は、消炎鎮痛剤で遊離されたアラキドン酸がプロスタグランジンへの変換を阻害するもので痛み物質であるプロスタグランジンを減らす作用のものです。

ところが、このプロスタグランジンには、交感神経の緊張を抑える作用もあり、これが産生できないと交感神経にブレーキがかけられなくなり、白血球の顆粒球が増え活性酸素が大量発生して組織破壊が進みます。そのため、痛み止めを連続して服用することは、交感神経緊張状態を作りだし、胃酸過多、胃炎、不眠、高血圧、便秘などを招くことになり依存性もあります。

たかが頭痛と安易に扱わず、頭

痛の原因をしっかりと把握することで持病ではなくなり、強力な作用の薬に頼らずによくなります。

アーユルヴェーダでは、頭痛を9つのタイプに分けています。ヴァータ（風寒）、ピッタ（熱）、カパ（湿）、それら3つのすべてによるもの、こめかみの痛み、偏頭痛、そのほかに2つです。原因は、公害や薬品。太陽・霧・冷たい風に曝され過ぎること。不規則な生活。睡眠不足や過多。心配・悲しみ。自然の欲求を抑えたり、無理に行く。消化不良によるアーマの蓄積。目の緊張。話しすぎ。冷たすぎる水を頭部に使う。などです。

症状は、ヴァータの頭痛は最も多く、症状の変動が著しく、部位も変わります。首・肩の緊張を伴うこともあります。ピッタの頭痛ですが、焼けるような感覚や発汗があり、体温が下がると痛みも弱く、体温が上がるとその逆となります。目の緊張とも関係して目赤になります。カパでは、頭が重く痛み、身体もだるさ・重さを伴い

ます。こめかみの頭痛では消化不良や食べ過ぎに関係します。

摂生法としては、心当たりのある原因を除くことが重要で、それぞれのドーシャの乱れにしたがった食事、なかでもヴァータを下げることに重点をおきます。新鮮で温かく、消化しやすい食事。反対の質の食べ合わせにも注意します。たとえば、ミルクと魚や野菜の組み合わせなど。

トリートメントとしてはナスヤが代表的です。オイル塗布療法もよく、セルフアピヤンガも効果的です。頭痛がある場合、シャワー、うがい、洗顔などは水は使いません。氷枕を冷凍庫に常備している家庭では発熱を下げるのに使いますが、発熱がない頭痛に絶対禁物で、ときに眠れないからと氷枕を習慣にしている人は、ヴァータを乱す原因になりますから即刻中止すべきです。

軽い頭痛では、こめかみの両側に梅干の果肉を貼ることで、痛みがなくなったりします。とても不思議です。しかし、頭痛が激しい場合には必ず検査を受けることが必要となります。



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、手回し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)



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

今月は先月号の続きで、ミバショウ(実芭蕉)とも呼ばれる夏向きの果物、バナナのお話です。

バナナの生産高のトップの国は？というクイズがあれば、私達はフィリピンかな台湾かな、と思うのですが、トップ3がインド、ブラジル、エクアドル、次にフィリピン(ちょっと前のデータですが)、アフリカも料理用バナナでは生産量が多いです。しかし、インド、ブラジル、アフリカともに国内で自家消費されるため、私達の口までは届きません。エクアドルやフィリピンなどでは米国大企業が大規模生産しており、国際市場に出てくるのです。

バナナ生産高トップのインドは歴史的にもトップです。古代ギリシャ、ローマの人々はバナナをインドの果樹として語り、アレクサンダー大王はインドに遠征した際にバナナを見たとして記しています。学名もムサ・パラディシアカ(楽園の実)、ムサ・サピエントウム(聖者の実)などのように、バナナは伝説の中の果物で、古代遺跡アジャンターの壁画にも栽培風景が描かれているほどです。

インドでは先史時代から食用にされてきたバナナですが、そのインドでは万能ハーブとしても知られています。全ての部分に医薬的用途があり、アーユルヴェーダのラサヤナの原材料にもなっています。

未熟の青バナナは喀血や糖尿病の苦痛を軽減し、乾燥したり、砂糖漬けの未熟のバナナは壊血病や下痢に効くそうです。天日干し粉碎された青バナナ粉末は酸味があり、消化不良のとき向きのチャパティ粉として有用です。バナナ粉末の薄いミルク粥はバランスの取れた慈養食で、胃炎患者にもお薦めです。天日干し乾燥バナナ粉末は世界の各地で乳幼児や病弱者向けの消化に良い栄養価の高い食べ物として食べられています。熟したバナナは鉄分が豊富で貧血にもよいです。バナナの半分のタマリンドと塩を少々加えると熟したバナナは慢性的赤痢や下痢の改善に有効です。バナナジュースまたはその発酵させたものは消化不良に効きます。下痢や壊血病、ある種の熱帯病にミルクとバナナの組み合わせが処方されることがあります。バナナシロツ

プが喘息に処方されることもあります。バナナとクミンシードと一緒に食べると良く眠れるそうです。また、不眠をともなう高血圧症にもこのバナナとクミンの組み合わせが活用されることもあるそうです。

バナナの乾燥した葉や茎を焼いた灰はカリ塩を高度に含んでいて、壊血病の薬として使われ、また制酸剤として胃酸過多、胸焼け、腹痛、腸内寄生虫などに適用されます。また、この灰は粉末のまま外用として潰瘍の治療にも使われるそうです。バナナの茎の中心部から作られるハップ剤は火傷や潰瘍を綺麗にする効果があります。根は胆汁症に効果があり、壊血病の予防薬、頻尿にも処方されます。さらに、性病、血液循環の不調、貧血にも効果があるようです。花は糖尿病に処方され、花から搾った汁液は生理痛、生理不順に勤められているとのこと。

数年前に癌に対する免疫力を高める作用がバナナにあるという研究が日本癌学会で発表されて以来、人気復活のバナナ。炭水化物やミネラルが豊富で、すぐにエネルギーに転換されるという研究もあり、スポーツ選手にも大人気です。最近ではオーガニック・バナナも大手スーパーに並ぶようになって、バナナ好きのペンギン博士にとっては嬉しい限りです。ただし、バナナは食べ過ぎるとカパが悪化するのでご注意下さい。

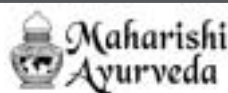


1月分約60粒(約60g)入り  
7500円(消費税別)

## 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](mailto:info@amrit.jp)

<材 料>-----4人分  
 ナス ..... 4本  
 ショウガ .....15g  
 レモン汁 .....大匙 3  
 しょうゆ .....大匙 1/2  
 塩 .....小匙 1/2  
 粗精糖 .....小匙 1

【作り方】

- ①ナスは、へたのガクを包丁でぐるりと切り取り、縦に2 cm 位の間隔で切り込みを入れる。ショウガはみじん切りにする。
- ②1のナスをオーブントースターで15分くらい焼く。焼き上がったたら、へたの部分の切り込みから切

り込みに向かって竹串などを差し、下へ引っ張るように皮をむく。

③レモン汁、しょうゆ、塩、粗精糖とショウガを加えてよく混ぜる。

④2のナスのへたを除いて、食べよい大きさに切り器に盛り、3の合わせ酢をかける。

レモン汁の代わりに、カボスやスダチを使っても美味しいです。



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、無添加石けん、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。

アースエナジー研究所

〒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



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