

Dr.ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 季節に応じた過ごし方、冬の場合 ★

日本における冬とは、11月終わ
りから2月一杯を指します。この時
期、自然界には乾燥の性質が増し、
ヴァータが増えやすくなります。体
力は年間を通して最も強くなり、さ
らに冷たい風によって取り囲まれた
消化の火（アグニ）が強くなり、重
く脂っこいカパの質の高いものを消
化できるようになります。もし、仮
に消化の火に相応しいカパ質の食事
が与えられないと、アグニが身体に
滋養を与えるラサ（身体を構成する
組織のうちの一つ）を燃やしてしま
うので、これによりヴァータが乱れ
ることがあります。ですから、冬は
十分な量のカパ質の食事を取ること
が大切です。

しかし、一方で冬はカパが溜まり
やすい季節でもあります。そのため、
ただ食べてばかりでは健康には良く
なく、十分に身体を動かすことも求
められます。朝早いカパの時間に起
床し、銅製のカップに汲み置いた水
を飲み、排泄を済ませ、オイルマッ
サージを楽しみ、朝食は軽めにし、
そして一日の活動を始めます。そし
て、しっかりと油を含む食事を摂り、
散歩をして消化を助け、午後の活動

を行い、再び食事を摂りますが、夕
食は昼食よりは軽めにします。

ヴァータが乱れやすい冬ですから、
薄着や裸足などで身体を冷やしたり
せず、十分な湿度を保った暖かい部
屋で過ごし、下半身浴で身体をよく
温めることが薦められます。

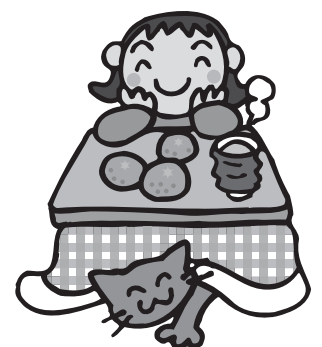
下半身浴は、39度前後の少しぬ
るめの湯を張って、浴槽に風呂用の
椅子を沈めてそこに座り、上半身が
湯から出るようにして最低20分浸
かります。この時、風呂の蓋を半分
閉め、腕をその上に置くようにする
ことで腕を湯に浸けずに済みます。
また、下半身浴をする場合は、頭を
洗うのは後にします。これは濡れた
髪のまましていると冷えてしまうか
らで、さらに湯に浸かる前に身体を
洗った場合は上半身をよく拭いてお
く必要もあります。

特別に冷えていない人であれば、
20分も浸かれば汗をかくと思いま
すが、身体が極端に冷えていると、
30分浸かっても、40分浸かっ
ても一向に温まらずに逆に冷えてく
るという場合もあります。このような
場合は、上半身にTシャツを着るか
タオルを肩にかけるようにして、

4～50分ほど入浴し、それを毎日
繰り返すと徐々に身体が温まってき
て、身体の冷えも改善されてきます。
ただし、初めのうちはいわゆる“湯
あたり”を起こすことがあるので気
をつけて下さい。また、陰部に白癬
症（いわゆる“いんきんたむし”）が
ある方は、下半身浴で温まるとカビ
が勢い育って病状が悪化しますから、
しっかりと治してから行ってくださ
い。

そして、冬は運動に最も適した季
節です。自分の体力に合わせてしっ
かりと身体を動かし、決して部屋に
閉じこもってじっとしてはいけ
ません。積極的に運動や活動をして、
身体を動かす喜びを体験してくださ
い。

最後に、冬に入る前にパンチャカ
ルマを行っておくと、シュロータス
が綺麗に浄化されるために、冬の間
にカパやアーマの蓄積が抑えられ、
春になってからの花粉症の予防にな
ります。花粉症対策の秘訣は冬の入
り初めにある、と心得ておくとい
いでしょう。



Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“高脂血症・動脈硬化について”

65歳以上に最も多い疾患は、脳血管障害で脳卒中とも呼ばれているものです。なかでも動脈硬化を伴う脳梗塞、いわゆる虚血性脳疾患が近年増加しています。

虚血性心疾患も年々増加の一途をたどり、ことに30歳、40歳代の若年層の心筋梗塞の発生増加も問題となっています。これは、動脈硬化の若年化によるもので、特に高脂血症、喫煙、高血圧、ストレス、運動不足などの危険因子が関与しており、高脂血症を予防していくことが動脈硬化性疾患を予防する上で重要となっています。

わが国は、ちょうど40年前のアメリカのあとを追うかのように、日本人の食生活の欧米化により脂肪摂取量の増加、とくに動物性脂肪の摂取量増加が目立つとともに若年者の脂肪摂取量の増加が著しく、これが虚血性心疾患の若年発症の増加につながっていると考えられています。したがって、わが国でも子供のときから高脂血症を予防することを啓蒙することが大切といわれています。

しかし、高脂血症は血液検査の結果から診断されるもので、その疾患の性

格上自覚症状をもたないことがほとんどで、食事療法もある期間は我慢できても長期間持続できないため成果が上がりません。結局のところは最新の薬物療法でコントロールすることになります。今や高脂血症治療薬はベストセラ薬品の一つです。

血清脂質の測定法は、総コレステロール、中性脂肪(トリグリセライド)、HDLコレステロールに代表されます。総コレステロール値で220mg/dl以上、中性脂肪値で150mg/dl以上の両方かいずれかが存在すれば高脂血症と診断されます。HDLコレステロール値では、40mg/dl以下が異常で、別名善玉コレステロールともいわれ動脈硬化を防ぐ作用のもです。日本人では、血清総コレステロール値220mg/dl以上を治療必要とされますが、高血圧、糖尿病、喫煙などの動脈硬化リスクが高い場合には、200mg/dl以下にコントロールすべきとされています。さらにコレステロールに富む動脈硬化プラークを形成しやすく、これは脳や心臓の血管に血栓を形成します。

ヴェーダ医療から高脂血症を検証す

ると、現代の高カロリー、高脂肪食、そして運動不足を原因とする生活習慣病であることは疑う余地がありません。さらに消化不良が大切な要因となります。過剰な血清脂質は、消化不良によるアーマ(未消化物)と、過剰なカバ(土・水)の蓄積をつくります。具体的には、長時間座ったままの姿勢もカバを増やします。夜型の生活パターンから夜食がアーマを蓄積させます。乳製品や動物性肉類、生魚などはカバを増やす食事です。

治療は、やはり食事療法が中心で消化に重い食品、脂肪分の多い食品を避け、カバを鎮める食事をとります。また、ある一定期間(7~14日間)のアーマパーチャナ(アーマの消化)は必須です。さらに日常的にも以下について注意します。(1)適切な食事。(2)白湯をすする。生ショウガを食前にとる。などで消化力を上げる。(3)定期的なパンチャカルマ(身体浄化療法)をうけるなどです。

イワシ、サバなどの青魚が、エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)などのHDLコレステロールを増加させる高度不飽和脂肪酸を多く含有することを理由に栄養指導で推奨されています。しかし、大昔日本では青魚を特別に工夫した調理法でとっており、一般的な調理法でしかも多量に食することなどは過去歴史的に経験していないことではないでしょうか。



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

月の綺麗な季節ですね。ペンギン博士は月夜の散歩が大好きですが、皆さんは如何ですか。さて、インドで月の光、夜の女王と呼ばれている花があります。月光色の花は夕方咲き始め魅惑的な甘い香をやさしく放ち、心に深く入り込みます。名前はヨルソケイ（夜素馨）またはインドヤコウボク（印度夜香木）と呼ばれます。英語名ナイトジャスミン、インドではパリジャタクなどとも呼ばれるジャスミンに似た白い花の咲くモクセイ科の植物さんです。天国の花としても有名。ソケイとはジャスミンを意味する言葉ですが、中国の絶世の美女の名前に由来するそうです。素馨さんはどんな方だったのでしょうかね。

ジャスミン茶で知られるジャスミンも白い花を咲かせる植物さんで、モクセイ科ですが、花は夜明け前から咲き始める別種です。ジャスミンはインドではマーリカー、モグラなどと呼ばれていて、愛の花として有名です。ジャスミンは、花輪、花束として多量に売られており、結婚式等の祝い事にはなくてはならない花です。ペンギン博士もインドに行ったとき、何度かジャス

ミンの花輪を頂きました。大変よい香りで、嬉しかったです。

ジャスミンはインドだけでなくフィリピンでもサンパギータと呼ばれ有名です。国花として定められているほどです。フィリピンでも愛の花として使われ、婚礼やお祭りなどで様々な形で使われます。愛の歌にもよく登場します。

ナイトジャスミンは2～3mの低木。ときとして10mにもなるそうです。開花時期は9月から11月頃。高杯形の花で、澄んだ白色、紅橙色の花筒部があり、夕方に開花して、朝には落ちます。花からはエッセンシャルオイルが取れ、香水や線香の原料に使われます。花筒部からは橙黄色の染料が得られます。葉は対生、先端が尖った卵形をしており、表裏とも粗い毛が生え、ざらついており、サンドペーパーの代わりになるそうです。

ジャスミンは半つる性、高さ0.5～2mの低木。葉はナイトジャスミンより丸に近い広卵形で長さ7cm程、柔らかい毛が生えています。花は高杯形ですが、花筒部も含めて白色で、一年中途切れることなく花を咲かせま

す。香がよく、良質のエッセンシャルオイルがとれます。

ナイトジャスミン、ジャスミンともに花から取れるエッセンシャルオイルは僅かで、とても高価です。いずれの香りもかぐだけで、気分をリラックスさせ、不安感を和らげる作用があり、気分を明るく高揚させる効果もあります。薬用としてはナイトジャスミンは葉、種、花が、ジャスミンは葉、根、花が使われています。

ナイトジャスミンの葉汁は傷や虫刺されなどによいといわれていますが、葉汁はカパとヴァータの増悪によく、難治の座骨神経痛、炎症、消化不良、皮膚病、慢性発熱、喘息、気管支炎、咳、尿通困難、便秘、痔、白髪、はげなどに有効です。種子ははげ、壊血病、頭皮の病気に効きます。また、花は炎症、眼病、腸内にガス溜まる病気、腹痛、消化不良、脾腫、白髪、はげに効くそうです。

ジャスミンの根と葉は眼病に効き、葉は皮膚病、潰瘍、発熱に効きます。花はピッタの増悪によく、眼病、頭痛、耳疾患、口内炎、癩、潰瘍、発熱、嘔吐、しゃっくり、乳様尿、精神異常に有効です。

ジャスミンティーを飲みながら、ナイトジャスミンのインセンスを焚き、頭部に煙を当てて実験するチョットおでこが広がってきたペンギン博士でした。



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



〒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
 カボチャ300g
 生クリーム40cc
 シナモン小匙 1/4
 カルダモン小匙 1/4
 粗精糖60g
 ギョウザの皮20枚くらい
 揚げ油適量

ン、カルダモンを加えてよく練って餡を作る。
 ③2がさわれる程度に冷めたらギョウザの皮で包み、170度くらいに熱した揚げ油できつね色にからりと揚げる。

※ギョウザの皮の代わりに、春巻きの皮を使ったり、ちょっと本格的にパイ生地を使ってオープンで焼いても美味しいですよ。

【作り方】

- ①カボチャはワタと皮を除き、適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹で、茹で上がったたらザルにあけて水気を良く切ったあと、裏ごしする。(すりこぎなどでつぶすだけでもOK)
- ②1が熱いうちに、生クリーム、粗精糖、シナモ



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、各クリニックに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。



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