

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ 冬こそオイルマッサージをしよう!! ★

先月号の本紙面で、冬はヴァータが増えやすくなることをお伝えしました。気温は下がり、空気は乾燥し、風が吹きます。肌が乾燥し、油っぽく温かいものが食べたくなり、風邪を引きやすくなり、人によっては便秘になることもあります。これらの傾向はすべて自然界や生命にヴァータが増えるからですが、それを抑え、肌に潤いを与え、身体を温め、抵抗力を高め、心に安定を与え、毎日を快適なものしてくれる最も優れた方法が、毎日の習慣として行う家庭でのオイルマッサージです。

冬は浴室なども寒いために、ついオイルマッサージが億劫になりがちですが、冬こそ続けて欲しい習慣です。身体が冷えやすい方やカパが乱れがちの人はぜひ朝に行いましょう。そして身体が疲れやすく、ヴァータが日頃から乱れている人は夕方行うのが良く、それによりとても良い質の睡眠を取ることにも出来ます。

オイルマッサージは、免疫力を高め、気持ちを壮快にさせ、心の不安を取り除き、肌に弾力と潤いを与えます。いくらか時間に余裕を持たせ、ゆったりとした気持ちで楽しんで行うオイルマッサージは、日々の生活に豊かさと幸せをもたらします。

もし、あなたの浴室が寒いのであ

れば、簡単な暖房器具を用いて暖めるなどの工夫をして自分自身の喜びと強さのためにほんの少しだけ時間を割くようにしてください。

さて、オイルマッサージによってもたらされる“潤い”は、肌に限ったことではありません。潤いの正体はカパですが、このカパは身体全身に滋養を与える非常に重要な役割を持ち、この滋養によって身体はいつも元気でいられるのです。

カパによる滋養は血液によって全身に運ばれ、身体の各組織を潤して、活力を与えます。さらにカパは関節を包む潤滑油として、あるいは脳神経系を包む脳髄液となって、“潤い”を与えます。この脳神経系に潤いを与える脳髄液の役割は非常に重要で、これによって大脳を初めとする脳神経系のすべてと、その延長線上にある五感感覚が強さと至福を経験することができるのです。

そもそも脳神経系は、球根をちょうど逆さまにしたような形で、脳髄液と言う栄養たっぷりの水の中に浮いています。脳神経系は、球根が水から栄養を吸い上げ、その樹液を茎や枝に送り、そして葉や花に至福をもたらすように、脳髄液から滋養を吸い込み、脊髄を通して全身に送り出しているのです。

もし、脳髄液の滋養（カパ）が減少してくると、五感感覚が粗雑になり、人は苦痛や苦しみを経験します。何を見ても美しく思え、何を食べても美味しいと感ずることが出来る人は、神経系を介して全身にそのカパの滋養が行き渡っているのです。

このように脳髄液が滋養で満ちていることは喜びに満ちた人生を生きる上で欠くことのできない要素ですが、それを可能にしてくれるのもやはり毎日のオイルマッサージの習慣です。日々、オイルマッサージを行うことで、滋養を脳神経系に与えつづけることができるのです。ぜひ皆さんの毎日の習慣にして頂きたいと思えます。

もしあなたの脳髄液に含まれる滋養が、ある一定の量以下に減少した場合には、家庭でのオイルマッサージだけでは不十分かもしれません。恒常的な不安や恐れ、身体各所の痛みや痺れ、極度の疲労や抵抗力の低下、これらの症状は脳髄液の滋養が低下したことによって起こります。このような場合には、直接脳髄液の滋養を補う“シロバスティ”と呼ばれるクリニックでのトリートメントをお勧めします。この方法は意識と心と五感に至福を与え、強い免疫力と潤いのある肌を取り戻させてくれます。詳しくはクリニックにて医師にお尋ねください。

これから冬本番です。潤いのある活気に満ちた毎日のために、ぜひオイルマッサージを実践してください。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 誠純

## 「風邪ウイルスと発熱」について

風邪はウイルス性の病気の代表です。風邪ウイルスでよく知られているインフルエンザウイルスもその一つです。ウイルスという微生物は、細胞の核の中に侵入し悪さをします。外部から細胞の核に入り込んだウイルスは、その細胞の遺伝子を破壊して自分の遺伝子と同じものを作り上げます。そのように人間の細胞を乗っ取り、そのなかで増殖し始めます。ウイルスは、1つの細胞につき、わずか20～30分で百個もの子供を作ります。

そして、新たに生まれたウイルスの子供たちが、血液などによって全身に伝播し、流れ着いた場所ではかの細胞に入り込み何万、何億と次々増殖します。もちろん、それを阻止する免疫機構も働いていますのでウイルスの思いのままになるわけではありません。

人体にはもともと自然にもち備えているウイルスに対する強力な抑制システムがあります。それが、実は「発熱」だったのです。とても興味深いところですので詳しく話します。

風邪をひくと体がゾクゾクして寒

気がしてきますが、これは体温をできるだけ外に逃がさないように身体が頑張っている反応しているようです。そして、ついには熱と汗がドーンと出てきます。ウイルスにとっては人の体温36～37度が一番居心地のよい環境なのですが、38度以上になると増殖が難しくなってくるのです。

そのように、人間の身体は、「発熱」という自然治癒力でウイルスの増殖にブレーキをかけることができる仕組みになっているがために、風邪をひくと自ずと身体は熱を出そうとするんです。

通常、一般内科医にかかる総合感冒薬のPL顆粒、ダンリッチや消炎鎮痛剤などの解熱作用薬が出されます。これらの多用、乱用は、せっかくの体温を高めてウイルスの発生を抑制しようとしている働きを妨げることになってしまい、ウイルスが抜けきらず風邪が長引いてしまうこととなります。さらには薬で症状が見えなくなって職場や学校に復帰してしまい、周囲にウイルスをまき散らす原因となります。

だからといって、ウーウーなる

ほどの高熱(39度以上)を放置することも感心できません。発熱とともに汗をかきながら解熱すれば順調な経過ですから問題はありませんが、高熱が何時間にも継続する場合にはやはり解熱剤を使うべきです。とにかく風邪症状の発熱が風邪の根源ではなく、発熱は風邪が完全によくなるための過程であることをよく認識することです。

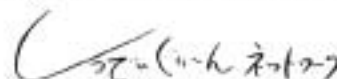
風邪ひきの養生法が、近年誤解されてきています。“風邪ウイルスに負けないように”と栄養のつくもの(油類の多い高カロリー食)を食べることはかえってマイナスです。アーユルヴェーダでは風邪の根本起源は胃であるとしています。胃を整える必要があります。普段健康のときよりも1食抜く程度は心配ありません。スープ状の消化しやすい菜食中心の食事を少なめに摂ります。熱があっても冷たいものは飲みません。生ショウガスライス5枚を2～3分沸騰させたお湯や5分以上熱湯に浸しておいたものを飲むことも効果的です。日本民間療法では、ショウガに赤紫蘇を入れても良いようです。梅醤番茶も寝る前に飲むと発汗作用があって翌朝スッキリします。

生活法では、体の保温はもちろんのこと、発熱時の入浴は避けます。軽い風邪では昼寝は禁物です。頭寒足熱にしたがって、湯たんぽなどで足を温めます

### …「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。



〒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



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

2年前にお話したこんな内容を覚えていませんか。

「ヒマラヤ薬草の最高権威者と呼ばれるバルラジ博士らは植物達と直接対話し、有効活用法をその植物自身から聞き、数百種類ものラサヤナを短期間に開発しています。植物との直接対話という神秘的な感じがしますが、この対話に似たことを多くの方が経験しています。植物を大切に育てている方は植物の気持ちがわかるとおっしゃいます。植物さんの声を具体的に聞ける方も。実は、だれでも植物さんとお話できるのですが、そのことを忘れていただけかもしれません。」

さて、以前、植物好きの元さんが育てたトゥルシー（神メボウキ）を紹介させていただきましたが、葉と若枝の乾燥粉末を作って試販売しましたところ、大好評の完売でした。その粉末トゥルシーを飲んで調子が良くなった静岡県にお住まいの林様からは是非トゥルシーを育ててみたいとの電話を頂き、元さんをお願いして6鉢程お送りしました。

その後、林様からお礼の電話があ

り、なんとトゥルシーさんと毎日直接対話を楽しまれているとのこと。とても具体的で素晴らしいものです。トゥルシーさんの声は女性の声で、とても威厳のある声で、神様のような感じで話されているそうです。インドではトゥルシーは女性と密接な関係のあるハーブでラクシュミー女神様の化身と考えられていることと一致していますね。

林様のトゥルシーさんは「犬は好きだが、猫は嫌いじゃ」とのこと。その話しを元さんにしたところ、驚いていました。いつも野良猫がトゥルシーさんに悪戯をしていたそうです。

「2時間ぐらいしたら雨が降るので、家の中に入れて」とトゥルシーさん。天気が良かったので、そんなバカなと思ったそうですが、何度も聞こえてくるので、家に入れてあげ、ついでに洗濯物も片付けたところ、ピッタリその時間に雨が降り出したとのことでした。

林様は植物好きで野菜や色々なお花を育てています。トゥルシーさんをどこに置こうか考えていると、「野

菜のとなりは嫌じゃ、バラのとなりが良い」とのこと。早速バラの隣に置いてあげました。

旦那様とご旅行中、宿泊先でトゥルシーさんから「助けてー、虫に食べられてる」の悲鳴が何十キロも離れているのに聞こえてきたそうです。慌てて帰宅したところ、大きな虫が3匹でトゥルシーさんの葉を食べていたそうです。

「あなたにはアムリットのM4タブレットが合ってるわ」とのお話しであったそうで、早速ご注文を頂きました。

トゥルシーが来る前はそのような直接対話体験は全くなかったそうです。「素晴らしいですねー」とペンギン博士が言いましたら、お友達はもっと素晴らしいそうで、その声を電話を通して聞いているとのこと。トゥルシーさんが来て以来、林家は幸せ一杯で、旦那様も幸運続きだそうです。

おお時代が変わったと感じますね。皆さんもトゥルシーさんとお話ししてみませんか。寒さに弱い女神様ですので、大切にしてくれる方だけに幸運の女神トゥルシーさんをお送り致します。但し、お話しできるかどうかはあなた次第ではありますが。

植物さんとの対話で出来たアムリットM4、M5についてもトゥルシーさんは詳しく知っているようで感動しているペンギン博士でした。

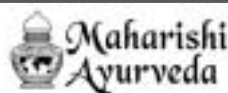


1月分約60粒（約60g）入り  
7500円（消費税別）

## アムリット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



# 有限会社アムリット

〒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 ~ 5人分  
 ブロccoli .....300g  
 ショウガみじん切り.....大匙 1  
 クルミ (正味).....60g  
 粗精糖 .....大匙 1  
 塩 .....小匙 1/2  
 しょうゆ .....大匙 1/2  
 昆布だし汁.....大匙 2

糖、塩、しょうゆ、昆布だし汁を加えてすりのばし、これにショウガみじん切りとブロッコリーを加えて和える。



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は厚く皮をむき、食べよい大きさにスライスする。
- ②1を塩適量(分量外)を加えた熱湯で色よく茹で、ザルにあけて冷ます。
- ③クルミをきざんですり鉢でよくすりつぶして粗精

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。



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.

大自然美 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



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 ・ ・ いらごま、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)