

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 奮

より良い睡眠を取ろう！

マハリシ・ヴェーダ医療では、“身体は毎秒、毎分失われていくもの”と定義します。それ故、“身体は補っていかなくてはならない”のですが、何を補うのかと申しますと、「食事」、「睡眠」、「純粹意識」の三つであると説いています。

人は誰もが睡眠を取ります。睡眠は心の安らぎとなり、また明日への活力を蓄える大変重要な要素なのです。

さて、現代人は何かと忙しく、ついつい睡眠が不足しがちです。クリニックでの診察でも、日々十分な睡眠を取れていない人が大半で、中には極端な睡眠不足からドーシャをひどく乱している人もいます。それでもクリニックを訪れる人には多少なりとも自覚があり、睡眠の大切を理解していますが、マハリシ・ヴェーダ医療のことをまだ知らない人の睡眠不足には驚かされることもしばしばあります。

多くの場合、人は“活動によって生じた疲労を取り除くために睡眠を取る”という考え方をしていますが、実際にはその反対の“十分な睡眠を取り、活力を引き上

げてから活動する”という姿勢の方がより実践的であり、人生を豊かに出来るということを知るべきです。

そして、活動をよりダイナミックなものにするための、“質の高い睡眠”を取るためには、ただ長く寝れば良いわけではなく、効率的な睡眠の取り方というのがあることを知りましょう。

「効率的な睡眠の取り方」

1. カパの時間帯である、22 時までには床につく。
2. 床につく最低 1 時間までには、テレビやパソコンなどの神経や目を使う娯楽や作業、あるいは長電話などはしない。
3. ヴァータが乱れている、あるいは身体が冷えている場合には、軽く風呂に入り身体を温める（熱い風呂に長く入ると、ピッタが上がり過ぎて寝つきが悪くなるので注意）
4. 風呂の後に、軽く身体をほぐすような柔軟体操を行う。
5. ゴマ油で両方の足の裏をマッサージしてから床につく。
6. 好みの応じて、ヴァータ・アロマやピッタ・アロマを寝室に焚く。
7. 夕方から夜にかけて、ガンダルヴァ・ヴェーダを聴く。
8. 夕食を早めに軽くしておき、床に就くときにお腹が重くなっていないように工夫をする。
9. 夕食後に 20 分程度の散歩をする。
10. 日中の活動で十分な満足を得ること。

飯に毎日 22 時に床に就くことができなくても良いのです。週末や休日など比較的時間に余裕があるときだけでも早く床に就くようにしましょう。翌日が休日の場合、遅くまで起きて様々な用事を済ませたり、娯楽を楽しんでいる人がいらっしやいますが、どれだけ長く寝たとしても床につく時間が遅ければ、翌日の活動の為に十分な活力は蓄えられず（ヴァータの乱れ）さらに朝いつまでも寝ていることでカパの乱れまで生じてしまうのです。

ヴァータとカパの乱れが生じると、身体が冷え、消化力が低下し、アーマが蓄積し、身体がだるくなり、顔色が悪くなり、やる気がなくなり、排泄が滞り、思考が鈍り、五感が閉ざされ、心には不安や重さが消えなくなり、人生を悲観し、数々の病気を起こし、寿命を縮め、人生における成就を叶えることができなくなります。

睡眠を軽んじてはなりません。

上記に挙げた 1 ~ 10 の方法を実践しても、良質の睡眠が取れず、活力を取り戻すことができない人は、マハリシ・ヴェーダ医療の医師にぜひご相談ください。クリニックには、様々な薬草製剤や各種の治療法があります。

良い睡眠をとって、喜びと豊かさに溢れた人生を送る日々をお楽しみください。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 誠紘

## “浮腫（むくみ）について”

浮腫とは、水の排泄ができなくなり、体内に水が溜まるものです。顔・顔・四肢および全身にみられ、ひどくなると胸水や腹水などを伴うこともあります。水は、飲食物とともに摂取されて胃・小腸を通過し大腸にいきます。小腸で消化された栄養とともに水も吸収代謝され、さらに大腸で再吸収されます。水分代謝は、主に腎臓が働き、水分の排泄を行います。さらに、肺も湿潤を保ちながら、外界からの空気を取り込んでいます。つまり、水分の代謝には、肺、消化管、腎臓が深く関係しています。

急性の浮腫で頻繁にみられるものが、未消化物（アーマ）によるものです。西洋医学では、このアーマの概念がないため、消化器官に関係した浮腫は認めません。これは、消化力に不適切な消化に重い食物の過食、夜間の食事、生ものや冷たい飲食物などがむくみの原因となるものです。翌朝起きて鏡の前に立ったとき、顔・顔が腫れていることで気づかれますが、ほとんどが午後には改

善します。吐き気、腹痛、下痢などの消化器症状を伴うこともありますから、前日の不摂生が悪かったことが自覚できます。

また、生理状態（ドーシャ）の乱れからも浮腫の多岐にわたる原因をみることができます。運搬・排泄に関係するヴァータの乱れ、水分・粘液の溜まりに関係するカパの乱れ、代謝に関係するピッタの乱れ、それぞれが複雑に関連してむくみの原因となります。ピッタの乱れに伴うものに炎症性の膀胱炎などが、そして心因性浮腫などは、心・神経系が関係してヴァータが乱れたものです。これらは、急性の経過で軽快しやすいむくみですが、慢性化すると難治性浮腫となり、最終的には腎不全にいたります。

慢性化の原因には、アーマを蓄積させて消化代謝に長期間負担をかけてきているものや、肉体的、精神的過労により長期にわたりヴァータを乱

してきたことで排泄系に負担をかけてきたものなどがあります。慢性化したものの浮腫は、下肢に出やすい傾向があるようです。

浮腫は、日頃の生活法や食事法などが深く関わっていることがよく理解できたかと思えます。急性の浮腫を繰り返すようであれば、慢性化しないうちに適切な処置を行うことが肝腎です。とくにヴァータの乱れ・アーマの蓄積に効果があるパンチャカルマ（身体浄化療法）が最適ですので、是非毎年定期的実施すべきです。





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

新生水



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 養能士

自然食のナチュラルハウスの早川氏から突然電話。「ヴァータティーを大至急600ヶ以上ほしい」とインドのデリーに滞在中のペンギン博士へ連絡が入りました。テレビ番組のスパスマ人間学で取り上げられたとのことで、ヴァータティーを取り上げて頂いたのかと喜びましたが、よく聞くと、取り上げられたのは甘草(カンゾウ)でした。ヴァータティーには甘草がいっぱい入っていて、アーユルヴェーダ製品を紹介するいいチャンスなので、大量注文を頂いたわけです。在庫が充分でなく、マハリシアーユルヴェーダ社でお会いしてきたばかりのメタ氏へ携帯電話で連絡をとると、「すぐ用意しよう」との返事。現地での交渉だったので、いつもよりスムーズでした。

さて、今回はその甘草さんです。甘草はアジア・ヨーロッパに広く分布しているマメ科カンゾウ属の多年草の植物さんです。高さ数十センチ、ときには1m以上になります。甘草は根に特徴があります。地中へ伸びる長さ15cmの主根があり、その主根はさらに地中深く伸びる3~5

本の長さ1m以上の副根と10m近くも水平に延びる走出根(ストロン)に分かれます。この根やストロンが漢方薬などで使われます。歴史は古く、中国の古い医薬書には、「あらゆる薬の中心として、“国老”という名を与えられている」そうです。国老とは、帝王の師です。また「他の薬物とよく調和し、諸毒を解する」ともいわれており、漢方処方中もっともよく用いられています。

また、古代エジプトのパピルス文献や古代ギリシャのヒポクラテスの文献などにも記録されているそうで、洋の東西を問わず、古くから親しまれてきた薬草です。味は甘草の名前の通り、独特の強い甘味があります。日本にも古くから輸入され、奈良の正倉院に保存されています。栽培されていた記録もあり、山梨県には今も「甘草屋敷」が残っています。

そのエキスの甘味は砂糖の150倍以上といわれています。このため薬用としてだけでなく、味をととのえる材料として、しょう油の味つけなどにも大量に使われています。インドのアーユルヴェーダでも多用さ

れています。多数のヴェーダハーブ、アマリットM4、M5、アイアンリッチ、皮膚や肝臓や喉に有効な多数のラサヤナ、スランバertimeティー、ラジャスカップ、ピッタとヴァータティーと様々な製品に使われています。

甘草には、幅広い薬効が知られており、最も科学研究の進んだハーブでもあります。甘草が慢性肝炎の治療に好成績をあげたり、エイズウイルスを抑えたり、糖尿病や動脈硬化の予防、コレステロールの低下に有効といった新報告もあります。

インド薬草事典によれば、去痰剤としての作用が強く、粘液を液化して、体外へ排出する作用があります。適応症としては咳、風邪、気管支炎、喉の痛み、咽頭炎、胃痛、頭痛、熱、皮膚病、胃潰瘍、若はげ、若白毛に有効で、切り傷や擦り傷にも外用で効くそうです。風邪や呼吸器疾患には甘草とショウガの調合剤が処方されることもあるそうで、ヴァータティーは甘草とショウガにカルダモンとシナモンがはいっていますので、風邪にとっても良さそうですね。

今回のインド滞在は周囲が寺院の多いアショカの木が一杯生えた地域でしたが、食事が美味しくチョット食べ過ぎ、浄化のため少々風邪気味のペンギン博士。毎朝、熱処理済みの胡麻油でうがいし、甘草も入ったM4ジャムを多めに舐め、ヴァータティーをすするのでした。

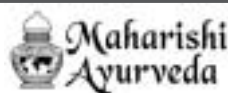
## アマリットM4タブレットタイプ 新発売!

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



1月分約60粒(約60g)入り  
7500円(消費税別)



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 ~ 5 人分  
 ニンジン.....中 1 本  
 カボチャ.....1/4 個  
 カリフラワー.....1/2 個  
 生クリーム.....200cc  
 水.....適量  
 小麦粉.....70g  
 ショウガ.....10g  
 タイム.....少々  
 ローリエ.....2 ~ 3 枚  
 塩.....小匙 1  
 水溶き小麦粉.....適量  
 パン粉.....適量  
 揚げ油.....適量

**【作り方】**

①ニンジンとワタを除いたカボチャは、皮をむい

て、2 cm 角くらいに切り、カリフラワーは小房に分ける。ショウガは適当にスライスする。

②鍋に1の野菜と水適量、ローリエ、タイムを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。煮えたら、ニンジン、カボチャ、カリフラワーを取り出し、これを生クリームとともにミキサーに入れてペーストにする。

③別鍋で小麦粉を焦がさないように軽く炒ったのち、2のペーストと塩を加え、焦がさないように混ぜながらとろみがつくまで火に掛け、とろみがついてきたら火から下ろして十分に冷ます。

④手に油を付けて、3をたわら型にととのえ、水溶き小麦粉、パン粉をつけ、180 度くらいに熱した揚げ油できつね色に揚げる。



**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 心と身体の健康  
 下山 訓永 著 / 蓮村 奮 監修  
 定価：800 円 + 消費税 / A 5 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 1 0 0 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, 2 6 0 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 ・ 特殊製法により油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)