

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 奮

平和創造への道のり

昨年末（12月21日）、広島のリーガロイヤルホテルにてマハリシ・ヴェーダ医療の講演会がマハリシ総合研究所主催で行われ、100名ほどの方々が集まりました（TM実践者はそのうちの3割）。

私は講演者として当地に赴き、2時間ほどの熱弁を奮ってきました。内容は、「医療における予防」について、従来の西洋医学とマハリシ・ヴェーダ医療のパラダイム（科学上の問題を取り扱う前提となるべき、時代に共通の思考の枠組み（広辞苑より））の比較を中心に、軽快なジョークなどを織り交ぜつつ、楽しく講演させて頂きました。

実は、この講演会の内容は、ある意味で私のこれまでのマハリシ・ヴェーダ医療人生の集大成のようなもので、11年間に渡る様々な体験をベースに深遠なヴェーダの概念を皆様により分かりやすくお話する、というものでした。

現在、この講演会の内容を本にまとめている最中ですから、早ければ今年中には発刊できると思

います。

さて、講演会も楽しい一時でしたが、その後私は、会の運営を様々に支援して下さったある方のご自宅に伺いました。

その方のご自宅は、スターパティヤ・ヴェーダに基づき建てられたもので、個人的には那須の研修センター以外では初めての体験でしたので、大いに刺激を受けることとなりました。

中でも最も印象深かったのは、三階建てのお宅を階段で上り下りする際に、まったくと言っていいほど、違和感と言いますか、苦痛がなかったことです。

これまで、階段といえば上るにしても下りるにしても、何かしら身体への負荷がかかり、それは言わば当たり前なので、気にもしてこなかったわけですが、大袈裟ではなく、その方のお宅の階段の上り下りは、まるで平地をただ歩いているかのような感じだったのでした。

三階まで上がった後で、「今、確か階段を上ってきたんだよね？」と思ひ出さなければ思ひ出せない

ほどに、滑らかに身体が移動するのです。

つくづくヴェーダの偉大さを感じ知らされた経験でした。

そして無論ですが、スターパティヤ・ヴェーダの素晴らしさは階段に留まりません。家のどこに居ても柔らかさと開放感に満ちており、普通の住宅に感じる閉塞感や暗さや重さがありません。

こんな家で暮らせたら、どんな人もそれだけで生理機能が整うだろう、と改めて感心したのです。

そして今、日本国中で、このような素晴らしいスターパティヤ・ヴェーダの建物を建てる動きが活発化しています。

その頂点にあるのが「平和宮殿（ピースパレス）」ですが、それは紛れもなく、その地域に平和を創造していく建物です。

マハリシ・ヴェーダ医療の施設を内部に完備し、TMやTMシディーの実習が日々行われ、時には様々な祭典や催しが行われていく、正に平和創造の建物です。

日本全国全ての都道府県に最低一つの平和宮殿が建設され、全ての人が平和で健康な人生を毎日を送ることができるようにしていくのです。

平和宮殿の建設は、今の皆さんの暮らしに直接反映するととても大切な事業です。ぜひ応援してください。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠紘

“喘息について”

新年明けましておめでとうございます。本年もご愛読の程お願い致します。今年の目標は、とにかく平和宮殿建設の実現に向けて頑張るつもりです。

今回のテーマは喘息です。先日担当した患者さんは、8歳の女の子で喘息で長い間薬をのんでいます。大好きな食べ物はアイスクリームで、冬の寒い季節でも食べていました。ある健康番組で喘息にアイスクリームが喉の渇き・熱や湿潤を保つのに役立つと聞いていたのを信じて、喘息がひどいとアイスクリームを毎日食べさせていたそうです。ヴェーダ健康法では、絶対にやってはいけないことで、喘息にはマイナスです。

アイスクリームは、冷たく、乳脂肪分の多いクリームが原材料ですから、粘液性の高いカパの質を多く含むものです。カパの質はとくに胸から上の部分に分布し、胃の消化にも関与します。過剰なカパの影響から、消化は鈍く緩慢となり、肺のスロータス(管)に閉塞をつくりまします。そのため、すべてのドーシャが

乱れ、ヴァータ、ピッタも乱れて喘息を引き起こします。アイスクリームって、冷凍菓子ともいわれ、いくらでも保存できるものでいつ製造したかわかりません。

アイスクリームだけではなく、カルシウムを多く含むといわれる乳製品も粘液性の高いものです。カルシウム不足を補う目的で多量のミルク・ヨーグルト・チーズを日頃摂取する習慣が最近一般化しています。また、冷蔵庫から取り出したジュースなどの飲料水もカパを増やすことになりまします。

ヴェーダ健康法では、すべての病気は消化力や未消化物が関係しているとされます。喘息も消化に深く関係しており、前の食事が消化されていないうちに、また食事を摂ることや夜遅く食べる食事は、やはり未消化物をつくり肺のスロータスを閉塞まします。よくあるのは、茶の間のテーブルに年がら年中お菓子が放置されている家庭です。子供たちがいつでもお菓子を口にするようになっています。「どうぞ間食して下さ

い。」といているようなものです。このような生活環境で育った子供たちは、乳児期から虫歯になっていることも多いようです。

もちろん、生活習慣だけではなく、大気汚染、シックハウス症候群などの新材材などの環境汚染物質や、内因的なストレス、冷え症なども原因しています。

生活習慣についてはまったく無視されたまま、気管支拡張剤や吸引器用剤などが漫然と常用されている現況に、是非一度ヴェーダ健康法の知恵を取り入れてみる価値があると考えられます。生活習慣を突然変更することはストレスになります。上手に少しずつ改めていき、体質の乱れを整えるハーブを併用していくと、お子さんの喘息発作でしたら回数が減っていきます。大人の場合には、パンチャカルマなどの浄化療法が必要になります。喘息発作が頻繁であるときは、洗髪も控えます。



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 養能士

ペンギン博士は蓮村先生が世界中の医師の中で最も良心的で信頼できる名医であると確信していますが、世の中には藪（やぶ）医者という言葉もありますね。この藪医者の藪とは何でしょうか、竹藪の藪のことです。竹藪は少しの風でもざわざわと音を立てます。これから、チョットした風邪でも大騒ぎする医者ということで、診察力、治療力不足の医者を意味するようになったとか。

さて、藪蛇、藪から棒、破竹の勢いなど、竹にまつわる言葉が日本には多いですが、今月は竹についてのお話です。竹は正月の門松に使われたり、提灯や凧など日本人とのかかわりがとても深く、竹取物語も竹を題材にしたお話しでした。

日本の竹林は約 10 万 ha ですが、インドでは 1000 万 ha もあるそうです。松竹梅のように縁起物に竹はつき物ですが、インドでも竹は神聖な植物さんとして有名です。昨年 11 月インド・デリーに行ってきましたが、当地は結婚シーズンであちこちに大きな竹製の式場が設けられていました。竹は悪霊を追い払うという性質を持つと信じられており、また、竹の繁殖力が強

いことから、子孫の繁栄の象徴ともなっていて、結婚式場に使われるとか。産屋にも竹の小片を置くそうです。また、葬儀にも竹はなくてはならないものです。家や土地の守護神の象徴ともなっていて、竹が定期的に祭られるそうです。日本でも地鎮祭には竹は必須ですね。バガバッドギターにも登場する有名なクリシュナ神も青竹の笛を良く吹いて、ゴープー（牛飼女）たちを魅了したそうです。

インドでは牛さんは神聖な動物として大切にされ、街中にも何頭も自由に徘徊していますが、竹などの樹木を大切にする者は魂の最も高い段階に達することができるかと信じられており、植物さんも大切にされています。

竹はイネ科の植物で地下茎から上へ伸びるイネ科特有の中空の硬くて丈夫な稈をもち、地下茎も大変丈夫です。稈からは枝が交互に生じます。地下茎からタケノコが生じ高さ 20 m を超える竹稈になっていくのですが、その稈の伸びる速度は大変速く一日に 120 cm という記録もあるそうです。竹はその長い一生の最後に一回花をつけ、直後に枯れます。50 ~ 120 年に 1 回一斉に開花し枯れます。昭和 40 年

代、開花周期が 120 年のマダケが世界中で一斉に開花して枯れたため竹不足が深刻になったそうです。

竹の子と竹の実は食用に使われますが、医薬用には竹のすべての部分が活用されます。根は甘味、渋味があり、冷やす効果があります。ピッタやカパの増悪、皮膚病やタムシなどの治療に使われます。葉は甘味と渋味があり、冷やす効果があります。ピッタの増悪、下痢や皮膚病、熱、傷などに処方されます。柔らかい竹の子はカレー料理や漬物の材料となり、食欲を増進し、消化を助けます。実はカパの増悪、潰瘍の治療薬、駆虫剤として使われます。筒状の稈の内部から取れる珪酸質の結晶状の物質はヴァンシャ・ローチャナと呼ばれ、アーユルヴェーダではよく活用されます。ヴァンシャ・ローチャナは強力なピッタの鎮静作用を持ち、発汗作用があり、肺に対する若返り作用と去たん作用があり、風邪や咳に処方される代表的な薬草です。さらに、心臓に栄養を与え、神経系を鎮静させ、喉の渇きや不安を取りのぞき、血液の状態を改善するといわれています。

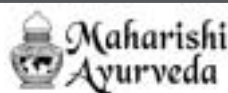
ところで、最近、竹は増えすぎて困るという方もみえますが、予定外の所に出てきた竹の子をまめに取ればそれ以上は地下茎も広がらないそうです。増えすぎて困っている方は是非、竹の子を取ってお料理などに活用されてはと思うペンギン博士でした。



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



有限会社 アマリット

1 月分約 60 粒（約 60 g）入り
7500 円（消費税別）

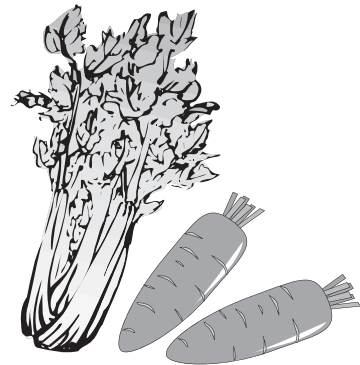
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

<材 料> ----- 4人分

ニンジン	50g
セロリ	50g
ショウガ	20g
カシューナッツ	100g
八丁味噌	60 g
粗精糖	大匙 1 1/2
水	100cc
ビーフン	150g
ヒマワリ油 1	大匙 1
ヒマワリ油 2	大匙 1

③鍋に、ヒマワリ油 1 と 1 を入れ、火が通るまで炒めた後、 2 を加え、焦がさないようにテリがでくらしいに煮詰める。

④ビーフンは熱湯で 4 ～ 5 分戻し、水気をよく切って食べやすい長さに切り、フライパンにヒマワリ油 2 を熱し、ビーフンを軽く炒めて皿に盛り、 3 をかける。



【作り方】

- ①ニンジン、セロリ、カシューナッツ、ショウガはみじん切りにする。
- ②八丁味噌、粗精糖、水はよく混ぜ合わせておく。

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
E WATER

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.

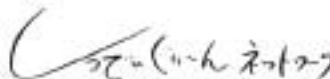
大自然美 健康行!

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

...「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、無添剤石けん、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