

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ テーラーメイド医療 その2 ★

先月号で、「DNA 解析を元に体質により薬を使い分ける試みがなされつつある」というトピックスを取り上げ、もしその試みが“全体性”を欠いたものであれば、大きな過ちを犯す可能性がある、と警告をいたしました。

本来、科学が取り扱う“知識”は、常に三つの側面から成り立っていないければなりません。それは、リシ（認識の主体）、デーヴァタ（認識の過程）、チャンダス（認識の対象）の三つであり、その三つが揃い初めて知識は完全なものとなるのです。

例を挙げてみましょう。

巷では、ヨーグルトが健康に良いといわれ、非常に多くの方が朝ヨーグルトを食べています。そして、中には関節が痛み出す方が現れ、それでもヨーグルトを食べ続けて、関節痛が悪化していく人がいらっしやいます。

ヨーグルトは、腸内細菌を整え、排泄を良くし、健康に良いと言われるのですが、なぜそんな良いものを食べている人が関節痛に悩まされるのでしょうか？

ヨーグルトは、食品の中では際立って重性や冷性が強く、消化力

がよほど強い人でなければ消化ができません。とくに、市販されているものは、作ってから時間が経過して、さらに冷蔵庫で冷えていますから、重性や冷性は悪化しており、食べてもアーマになってしまう可能性があるのです。そしてそのアーマは関節などにたまり、ヴァータの乱れを起こし、痛みなどを発生させる原因となるのです。

さて、これまでの科学はヨーグルトの成分を分析し、そこに含まれている人体に有益な作用を突き止めましたが、その知識は明らかに不完全です。ヨーグルトはそれを食べる人からすると、対象物（チャンダス）であり、それを食べる人（リシ）とそれをどう食べるか（デーヴァタ）に関する知識が欠けているのです。

もし、食べる人に十分な消化力があり（リシに関する知識）、出来立ての温かいものを消化に良い昼に食べる（デーヴァタに関する知識）のであれば、そのヨーグルトはきちんと消化され、身体にとって良い物になるでしょう。同様なことは牛乳にも言えます。どんなに良質な牛乳であっても（チャンダスに関する知識）、飲む人（リ

シ）や飲み方（デーヴァタ）に問題があれば、牛乳は消化されずにアーマとなり、それは特に皮膚炎の原因となってしまいます。

遺伝子（DNA）を解析した結果を元に抗ガン剤の適応を決めていく西洋医学の試みは、薬を飲む人（リシ）に関するいくらかの知識が、これまでのチャンダスのみの知識（抗ガン剤）に加わったわけですから、より知識が完全なものに近づいたことを意味します。ですから、ある特定の抗ガン剤による治療成績は上がると予測されますが、反面まだ完全な知識ではないためにこれまで以上の副作用が発生する可能性も生じると考えられるのです。

ある抗ガン剤に対する特定のDNAの解析では、全個人の体質を見たことにはならず、仮に全DNAの解析を行ったとしても、それをどのように（時間、量、回数、薬の溶媒、他の薬剤と併用）飲むかというデーヴァタに関する知識を完全にしていかななくてはならない、ということです。

いずれにしても、癌に対する抗ガン剤の効果には限界があります。もっとも大切なことは、癌にならないことです。病気になる可能性すらない“完全な健康”に向かって自身の健康を高めていけば、癌になる心配もなくなります。そのように考えてください。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 誠純

## “ドライアイに注意！”

パソコンは、日常生活の必需品として欠かせない存在となってきています。その分パソコンのディスプレイをながめている時間も増えている傾向にあります。ドライアイは最近注目されている目の現代病といわれ、生活習慣病の一つともいえるものです。ドライアイの症状は、目の不快感、目の疲労感、充血などで、なかには目を開いているのがつらくなるほどの症状にいたるものもあります。

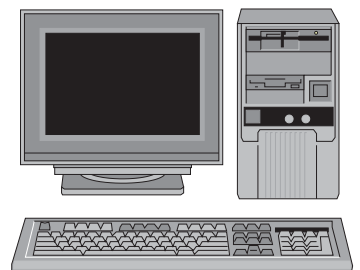
ある調査のまとめによると、パソコン作業従事者の31.2%にドライアイの症状が認められ、そのうちの77.1%が眼科などの専門的診療を受けていない状況にあるそうです。そして、ドライアイの要因として第1にあげられているのが、パソコンのディスプレイを長時間みつめていることで、仕事に集中しディスプレイをながめていると必然的に緊張した状況から生理的に必要とされる目の瞬目反射が減少して開眼状態がながびき目の乾燥をまねくことをあげています。第2の要因に、睡眠不足があり、第3の要因に室内の乾燥だそうです。

ヴェーダ健康法から説明すると、ドライアイはヴァ-タ、ピッタの乱れが深く関与し、とくに乾燥の質であるヴァ-タが重視されます。あげられていた第一要因の緊張状態からの瞬目反射の減少ですが、我々の神経系は緊張、集中した状況ではまばたきが減少し、常に何かの対象を視覚がとらえているようになります。これは、睡眠が不足しているとき、疲労状態が重積しているとき、また精神的に興奮したとき、困惑したときなどにもみられます。これらの状況も、実にヴァ-タの乱れによるものに一致します。第二要因である睡眠不足は、ヴァ-タを乱す原因となり、第三要因である室内の乾燥は当然ヴァ-タの質そのものですからヴァ-タを増悪させるものです。年齢とともにヴァ-タの質が増えますから、当然目にも負担がかかってきます。

要因について理解できたところで、次に対処法ですが、生活のなかで注意すべきことは、目を乾燥させないことがポイントです。ヴェーダ健康法による対処法は、ヴァ-タを乱さない養

生法を生活に取り入れ、とくに神経系のヴァ-タを乱さないよう心がけ、緊張してまばたきが減ってきたら休息を十分とり、夜間は目の酷使を避けることです。就寝前には、ギー（精製無塩バター）をまぶたに塗り、こめかみにも塗ってこめかみについては少しマッサージします。さらに、ローズウォーター（バラ水）を湿らせたカット綿を目の上に5分程度置いてから眠ります。また、まぶしくない朝日や夕日を見ることも目によく、目で見ていてリフレッシュできるような風景や環境をながめることも目のストレスを軽減します。目は脳神経が直接外界に露出している感覚器ともいわれ、もともとピッタに主座をおきます。日々目を酷使することでピッタにも乱れが生じた場合には、目の浄化療法としてネトラ・タルパナが効果的です。

食養生は、とうがらしなどの辛い香辛料、酸っぱいもの、アルコール、コーヒー、チョコレートなどの刺激物を控えます。アーモンドを1日に2～3個食べます。その際、渋皮はぬるま湯につけておいてむきます。クコの実も目に良いものです。



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)



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

ペンギン博士はお汁粉が大好きですが、日本のお汁粉原料は小豆ですね。小豆は歴史が古く、日本でも縄文時代の遺跡から炭のようになった小豆が発見されています。実は最近まで、この炭状の小豆は親戚の緑豆（リョクトウ）とされていたのですが、最新分析技術のおかげで、めでたく小豆さんであったことが証明され話題になっています。小豆さんは小豆入りの赤飯炊いてお祝いしたかも。しかし、赤飯は小豆で作ると豆がつぶれてしまうので、お祝事の赤飯には小豆の親戚のやや角張ったササゲ（大角豆）という豆が好まれています。

ペンギン博士が子ペンギンだったころ、東京から引っ越してきて、小豆を作ろうとして、ササゲを育ててしまったことを思い出します。沢山出来たので喜んでお汁粉を作ってみたのですが、豆がつぶれず、美味しくありません。ご近所さんが、「それはササゲだべ」と教えてくれたので、それではと赤飯にして食べました。小豆の原産地は中国西部からヒマラヤ山麓、緑豆はインド原産、ササゲはアフリカといわれています。いずれもマメ科ササゲ属の中の

ご親戚さん達で、日本でも昔から栽培されていたのですが、なぜか緑豆だけは国内栽培がなくなり、今は輸入のみになっています。そのなごりで今でも野生化した緑豆が山野で見かけることがあるそうです。

赤い小豆は主に日本で食べられており、英語でもアズキ・ビーンと呼ばれるほどです。緑豆はアジア、インド、アフリカなど広域で活用されています。豆をそのまま、または挽き割りにしてから煮てスープ等にされます。日本では緑豆は主にモヤシやハルサメの原料です。この緑豆の皮を取り挽き割にしたものがムングダールですが、緑豆そのままより調理しやすく消化もよいので、一般にはこの形でよく食べられます。お米と一緒に炊くと栄養豊かなおかゆができます。ムングダールで小豆と同じようなお汁粉や餡子を作ることができます。しかも短時間に出来上がるので便利です。ムングダールをしばらく水に浸してから、蒸器で蒸し、お砂糖とギーを入れて練ると栗金団そっくりの餡子が出来上がります。東南アジア方面で食べられているお菓子だそうで、とっても美味しいです。

小豆と緑豆、豆の形が似ていますが、1年草、草丈が1m前後、葉が3枚ずつの小葉からなる複葉、サヤの長さも10cm程度、1つのサヤに10ヶくらいの豆が入っている、などなど姿形もそっくりです。縄文遺跡の小豆と緑豆の判定に時間がかかったのも納得。

さて、小豆の薬効を見ていきますと、主にカパの増悪に有効。消腫、利尿作用があり、心臓病・腎臓病・脚気などの浮腫をとる。化膿性疾患の膿脹をとる。リウマチ性疾患に有効。食物繊維にとみ、肥満を防止し、ダイエット効果。催乳効果などがあります。ムングダールはカパとピッタの増悪に有効。体の熱を下げ、眼の熱を取り、乾きを癒す作用があり、栄養豊かで消化も大変よいので衰弱に有効で、療養中の滋養食として最適。肝臓肥大、脾臓肥大、浮腫に有効。痔や皮膚病、眼病、喘息、麻痺、めまい、神経病、無乳症にも効果があるとされています。薬効的にも、似たところがありますね。

インドでは緑豆に似た黒いケツルアズキ（ウダド）蛋白質豊富なキマメ（トゥール）ヒヨコの頭に形が似たヒヨコマメ（チャナ）始めは赤いが煮ると他の豆スープと同じ色になる赤レンズマメ（マッスル）など色々なマメがあり、活用されています。また、次の機会にご紹介します。マメマメしく毎日を元気に楽しく過ごしているペンギン博士でした。

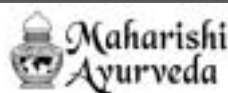


1月分約60粒（約60g）入り  
7500円（消費税別）

## 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  
 はるさめ .....150g  
 菜の花 ..... 1 把  
 セロリ .....1/2 本  
 油揚げ .....1/2 枚  
 昆布だし汁 .....100cc  
 ショウガ .....20g  
 しょうゆ .....大匙 2  
 オリーブオイル .....大匙 3  
 塩 .....小匙 1 と 1/2  
 粗精糖 .....小匙 1

塩適量（分量外）を加えた熱湯で色よく茹で、ざるなどに取り冷ます。油揚げは、熱湯をかけ油ぬきをして、半分に切り小口にきざむ。セロリとショウガはみじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、セロリ、ショウガを入れて軽く炒めたのち、菜の花と油揚げを加えさっと炒める。

③2のフライパンに昆布だし汁と春雨を加えて、しょうゆ、塩、粗精糖で味を調え、汁気がなくなるまで炒め煮る。



**【作り方】**

①春雨は熱湯で戻し、ザルにあけて水気を切り、5 cm くらいの長さに切る。菜の花は堅い茎を除き、



**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*

〒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 アースエナジー研究所**

〒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