

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 三つの要 ★

私たちの日常は、様々な生活習慣によって成り立っていると言っても過言ではなく、朝起きてから夜寝るまでの間に、ほぼ同じ時刻に同じようなことを繰り返し行っています。

ある人は起きるとすぐにタバコを一服し、それから顔を洗い、ひげを剃ってから朝食を食べています。昼食は週に四日は会社から数分歩いたところにある蕎麦屋で天ぷらそばを食べ、夜仕事が終わると行きつけの飲み屋で揚げ物や刺身をつまみながら、焼酎のお湯割を四、五杯ほど飲んでから帰宅します。

さて、あなたがどんな生活を送っているにせよ、日常の生活習慣が、自分の心や身体にどの程度の影響を与えているかを良く考えたことがあるでしょうか？

おそらく朝の服にも、天ぷらそばにしても、それほど考えずに毎日続けているのであり、むしろ変えることのほうが面倒くさく感じているのが普通です。しかし、もしこのような習慣の中に、自分の心や身体を蝕むような習慣が含まれているとしたら、長年それを行うことで、大切な自分の人生を大きく損なう結果になる恐れもあるのです。

とは言え、長年の習慣を、そう簡単には変えることができません。おそらく、タバコにしても、天ぷらそばにしても、嫌々続けているわけではなく（もしかすると他に選択肢がないからかもしれませんが・・・）そこそこ気に入って

いるからこそ続けられているわけです。

では、毎日の習慣をより良いものに、すなわち自分の心と身体を育み、豊かな人生を送るためにはどうしたら良いのでしょうか？その答えの基本は、“喜びを経験する”と言うことです。

私たちは、日常を通してより質の高い、豊かな喜びを経験したいと望んでいます。日々の生活が、新しい習慣を取り入れることで、より喜びの大きなものになっていくとしたら、私たちは容易に古い習慣を捨てるのが可能です。

では、どのような習慣を、どのようにして取り入れていけばよいのでしょうか？

それには、三つの要があるのです。

ご存知のように、一日は4時間毎のサイクルで、カバ、ピッタ、ヴァータの時間帯がやってきます。朝の6時から10時までがカバ、10時から14時までがピッタ、14時から18時までがヴァータ、そしてまた同じように、カバ、ピッタ、ヴァータと繰り返されます。この時間帯の変化を踏まえ、私たちは新しい生活習慣を組み立てていくと、より自然な形で大きな喜びや豊かさを体験することが可能になるのです。

まず一つ目の要は、朝のカバの時間帯での生活習慣です。この時間帯でもっとも大切なポイントは、“すっきりすること”です。カバの重さを取り除き、身も心も爽快な気分になることで、一日を大

変気持ちよくスタートすることが出来ます。たとえば、朝は出来るだけ早く起床し、顔を洗い、舌を掃除し、排泄をして、オイルマッサージを行いシャワーを浴び、朝日を浴びて散歩をします。これらの習慣はいずれも“すっきり”するために行う内容であり、一日の初めにぜひ取り入れたいものなのです。そして、朝からたくさん食べたり、遊んだり、いきなり各種の満足を求めないようにも気をつけます。

そして二つ目の要は、昼のピッタの時間帯での生活習慣です。この時間帯では、“満足”を心行くまで得るようにしましょう。すなわち、美味しい食事をしっかり食べて、十分に心と身体を満たしてあげるようにするのです。なぜなら、昼のピッタの時間帯は、食事による満足を一日のうちでもっとも得やすいからで、そこで得た満足感は、その日が終わるまで自分を支えてくれるのです。

そして三つ目の要は、夕方ヴァータの時間帯での生活習慣です。この時間帯のポイントは、“リラックス”です。一日中活動してきた心と身体を、夕方の五時や六時に一度休め、休息を取ります。TM、TMシディーはもちろん、オイルマッサージや半身浴もお勧めです。ハーブティーを飲んだり、ゆっくり散歩をしてもいいでしょう。これらを行うことで、自分の内側の静けさを取り戻し、日中の活動の成果を喜び、自身の成長を感じることが出来ます。

日々の三つの要、すなわち“すっきり”、“満足”、“リラックス”です。この順番で一日をお過ごしください。幸福を感じることができると思います。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“めまいについて”

春、陽気がよくなってくると、めまい、ふらつきに悩む人が目立ってきます。

春は、アーユルヴェーダにおいてカパ(重い、鈍い質)の季節といわれます。春一番の強風をみると、それまでの冬のヴァータ(軽い、不安定の質)を一掃するかのように見えます。急激に日照時間も長くなり、草木も芽を出し、季節の変化としては、年中で最も大きく感じられます。

西洋医学的な見方でめまいを大まかに分けると、末梢前庭性、中枢前庭性、非前庭性の3つのタイプがあります。末梢前庭性のものには、メニエール病、突発性難聴、良性発作性頭位眩暈症(BPPV)などがあります。メニエール病は、原因不明のめまいの総称ともいわれ、突発性難聴とともに聴力の問題を伴います。中枢前庭性のめまいは、小脳梗塞や聴神経腫瘍などがあります。これらは、生命に関わってくることがありますから、早急に検査が必要です。非前庭性のめまいには、糖尿病、血圧の異常、更年期障害、自律神経失調症などの全身性疾患が関与

していることがあります。また、最近では不安障害やパニック障害などの心因性のめまいが増えています。

めまいの原因疾患がある場合、その疾患を治していくことが先決です。ですから、一度は耳鼻咽喉科などの専門科で診断を確定してもらう必要があります。

ヴェーダ健康法が、特に効果を発揮するめまいの原因は、西洋医療で満足のいかない場合であって、なかでもメニエール病、ひどい肩こりからくるめまい、更年期障害、自律神経失調症、BPPV などがあります。メニエール病は、医学的に難治性のめまいなどと認識していましたが、ヴェーダ健康法で波動療法などを併用するとかなりの治療成績が期待されます。ヴェーダ医療をしていますが、西洋医療の治療限界は、必ずしもヴェーダ健康法の治療限界とイコールではありません。きっと現在認定されている特定難病疾患と

してあげられている病気群も変更されることになるでしょう。

生活法として、シロアピアンガという頭部オイル塗布療法があります。自分でもできますが、クリニック、TM センターでうけることがより快適です。そして、ナスヤです。これは、ギー(精製バター)を鼻腔に2滴ずつ入れて、小指で軽く粘膜にすり込みます。1日3回程度行います。しかし、ナスヤが、どうしても嫌いな人は決して無理にしません。

ヴァータの乱れが関係しているので、首元、頭部が濡れないよう、冷やさないようにします。

食事法として、冷たいものの飲食、油の多い食品、不適切な朝、夜のヨーグルトの摂食、極端に塩辛いもの・甘いものなどを避けます。

パンチャカルマ(身体浄化療法)のなかに含まれる経腸法(バスティ)は、めまい治療にとっても重要です。



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



アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

北海道のお土産屋さんではよくハッカ油を売っていますね。ペンギン博士も北海道に行くと空港の売店などでハッカ油をよく買います。10年程前、東京渋谷の東急百貨店で催し物に出展したとき、隣で威勢のよい声で北海道産ハッカ油を売っていたおじさんが印象的でした。余り印象的だったので、その商品を見ついで買ってしまおうペンギン博士。

さて、ハッカ油の原料のハッカはシソ科の多年草で、草丈が60cmほどになります。北海道の北見地方が主産地で、ニホンハッカとも呼ばれる日本特産の作物です。200年前頃から日本各地で栽培が始ったそうで、スツとする成分のメントールが大変多く、北見では一時期世界のハッカ油の70%を生産していました。最近では別種のハッカ油や合成品も出来てニホンハッカの栽培は減っています。現在は別種のセイヨウハッカ(ペパーミント)やミドリハッカ(スペアミント)が多くなっています。ペンギン博士がいつも買っている北見ハッカ油もペパーミント油でした。

ニホンハッカは苦味が強く、樟脳臭があり生葉を直接使いません。生の葉を刈り取り乾燥後、各農家で水蒸気蒸

留して、粗製ハッカ油にします。工場ですらに精製し、ハッカ脳(メントール結晶)と透明な精製ハッカ油を生産します。石鹸、タバコ、歯みがき、ドロップ菓子等の香味付けに使われます。湿布薬、胃腸薬、目薬等の薬用としても有用です。

北見地方は山間部が多く、道路が悪かったが、ハッカ(薄荷)油は薄い荷物で輸送が容易であったこと、収穫期の夏に雨が少なく良品を生産できたことなどで、北見の特産品として有名になりました。一時期はほとんど消滅状態であったニホンハッカですが、最近その価値が再認識されてきています。JR北見駅ではハッカ油のスプレーで観光客を出迎えたり、ハッカ記念館を作ったりとハッカの里として観光客を集めています。

別種のセイヨウハッカ(ペパーミント)は草丈90cm程になる長身の栽培種。生の葉の味が良く、生葉を刻んで魚肉料理のソースに使ったり、カクテル類の美しい緑色と香りを付けたり、ガム、ゼリー等の菓子類の香付けに使われます。茎葉を水蒸気蒸留するとペパーミント油が取れます。強心剤、興奮剤、胃腸薬、咳止め、風邪薬、軟膏や貼り薬などの薬用のほか、洋菓子、

歯磨き、化粧品の香付けに使われます。

また、ミドリハッカ(スペアミント)は草丈60cmほどで、中央ヨーロッパ原産の多年草。外見がセイヨウハッカに似ていますが、茎も葉も緑色が濃く、葉が大きいので、ミドリ(緑)ハッカと呼ばれています。花付きの地上部を水蒸気蒸留して得られる精油がスペアミント油です。他のハッカ油と異なりメントールは含まず、カルボンが主成分でペパーミント油より穏かで、ガム、カクテル、歯磨き、菓子などの香料として使われます。

ハッカ3種はピッタとカパを鎮める効果があり、神経や消化機能を鎮める穏かな作用を持っています。身体をリラックスさせ、神経や感覚をスッキリさせるので、広く使われています。セイヨウハッカは刺激作用が強く、消化を助けるのに効果的です。ミドリハッカはリラックスさせる働きや利尿作用に優れています。アーユルヴェーダ調剤ではセイヨウハッカは喉、関節、皮膚のトラブルや女性向けのラサヤナ原料として使われ、ミドリハッカは女性向けのハーブティーの原料として使われています。疲労回復、頭や鼻をスッキリさせたり関節や腰の痛みを和らげたりする症状別のアーユルヴェーダ・アロマオイルにもペパーミント油とスペアミント油がかなり使われています。

花粉症の季節にはペパーミント油もスペアミント油もなくてはならないものですね。ハッカの良い香りの中、今日も頭をスッキリさせ、仕事に頑張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

<材 料>.....	3~4人分
中華蒸し麺.....	3玉
菜の花.....	1/2把
アスパラガス.....	1束
レタスの葉.....	大3枚
ニンジン.....	1/2本
油揚げ.....	1/2枚
昆布だし汁.....	50cc
ショウガ.....	20g
クミン.....	大匙1
ヒマワリ油 1.....	大匙1
ヒマワリ油 2.....	大匙2
塩 小匙.....	1と1/2
黒コショウ.....	少々

【作り方】

①アスパラガスはかたい根元を除き、5 mm くらいの厚さで斜め切りにする。菜の花は堅い茎を除き、塩適量（分量外）を加えた熱湯で色よく茹で、ざる

などに取り冷ましておく。レタスの葉は、一口大にちぎっておく。ニンジンは皮をむき5 cm くらいの長さの千切りにする。ショウガはみじん切りにする。

②フライパンにヒマワリ油1とクミン、ショウガを入れて中火にかけ、クミンのまわりに泡が立ってきたらアスパラガス、ニンジンを加えて炒め、火が通ってしんなりしてきたら菜の花、レタス、油揚げを加えてさつと炒め、いったん別の皿に移しておく。

③2のフライパンにヒマワリ油2を熱し、蒸し麺をほぐさずに入れて両面が少しきつね色になる程度に焼いてから、昆布だし汁を加えてほぐし水分が無くなったなら、2の具と塩、黒コショウを加えて混ぜ炒める。



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行っております。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、その他ご不明な点についてはマハリシ立川クリニックまでお問い合わせ下さい。

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：日本マハリシアーユ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。



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、手間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）