

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 油について ★

今回のトピックスは“油”についてです。普段私たちは、油を食事やオイルマッサージなどに使用し、体内に適切に取り入れ、免疫力の強い、丈夫な身体作りに役立てています。適度に油を含む食事は消化力（アグニ）を高め、身体に滋養と喜びを与えます。毎日のオイルマッサージは肌に潤いと輝きを与え、全身の免疫力を高め、若返りを促進させます。

では、私たちが日常で使う食用油をマハリシ・ヴェーダ医療の観点から考察してみましょう。表をご覧ください。

表では、各ドーシャ毎に食用に適切な油と不適切な油を分類しました。表によれば、全ての体質に良い食用の油というのはなく、体質によって適切、不適切がありますから、とくに自分の乱れているドーシャに合わせて上手に使ってください。一方、全ての体質に不適切な油としては、表のごとくゴマ油と紅花油があります。ゴマ油は、一般に抗酸化作用が強いとされますが、ただそれもオイルマッサージとして使用することでその

効力が有効に引き出せるのであり、食用に用いるとかえってピッタを乱し、目や皮膚の問題を起こすことがありますのでご注意ください。また紅花油は、人が食用とするべきではない油の代表ですから使わないで下さい。

さらに、オリーブ油がヴァータに適切な油の項目に入っていますが、この油は身体を冷やす効果が多少あるので、消化力が弱い方は少なめに使うなど気をつけたほうが良いようです。ココナッツ油には身体を冷やす効果があるのに、なぜヴァータに適切なのかと申しますと、ココナッツ油には重いという質があり、それがヴァータを鎮めるのに役立つからですが、やはりオリーブ油同様多くを使うと、身体を冷やしますから気をつけて下さい。

また、表には載っておりませんが、アーモンド油は大変目に良いので眼精疲労などの症状でお悩みの方はぜひ使うとよいでしょう。その他、グレープシード油を使っている方もいらっしゃると思いますが、この油は重い質を持ちますから、消化力が十分にある場合に使うのが良いと思います。

油を上手に使い、老化を防ぎ、いつまでも若々しく元気でお過ごし下さい。

	適している油	不適切な油
ヴァータ	ギー、ひまわり油、コーン油 マスタード油、ココナッツ油 少量のオリーブ油	ピーナッツ油、ゴマ油、紅花油
ピッタ	ギー、オリーブ油、ココナッツ油	ゴマ油、ピーナッツ油、紅花油、 ひまわり油、コーン油、マスタード油
カパ	少量のギー、少量のひまわり油、 少量のマスタード油	ココナッツ油、ひまし油、ゴマ油、 紅花油、ピーナッツ油

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“消化力（アグニ）について”

アグニ（AGNI）は、サンスクリット語で、「火」を意味します。「火」は宇宙創造の元といわれる五元素の一つです。アーユルヴェーダでは、消化力をアグニという言葉で表現します。この消化力は、アーユルヴェーダの健康の定義でも、消化力が正常であることが条件とされ、消化力を改善することは、健康増進や病気の治療には不可欠なものです。

消化力というと、一般的知識では、胃腸の中に入った食物を消化する力を意味しますが、ヴェーダ医学では、胃腸から吸収されたものをさらに消化して7つの組織要素である血漿（リンパ）、血液、筋肉、脂肪、骨、骨髄（神経）、生殖組織などをつくる代謝過程も消化力に関係します。もう少し詳しくいうと、まず食物は胃腸のジャータラ・アグニにより消化吸収された後、主に肝臓において空、風、火、水、土の五元素でできている外界の食物を体内の栄養に変換するブータ・アグニ（別名パンチャマハブータ・アグニ）による消化代謝を経て、7つの組織要素ダートウをつくる経路になります。7つのダートウにもそれぞれのダートウ・アグニがあります。これら全部で

13種類の消化力が正常にはたらく必要がありますが、なかでも最初の胃腸の消化力が重要で、胃腸の消化力が減弱すると、残りの12種類の消化力も弱まります。

食物の精妙な最終産物といわれるオージャス（OJAS 活力）は、7つの組織要素にそれぞれのダートウ・アグニが作用して産生されます。このオージャスは、7つの組織要素の正常な変換と機能を助け、免疫力を高める作用をもち、心身の健康にとって大切なものです。オージャスは、主に食物から作られるので、食物がきちんと消化されればそれだけオージャスの産生も高まります。

ほとんどの病気は、消化力が弱くなっておこるともいわれます。具体的な例をあげますと、風邪をこじらせて肺炎になることがあります。これは、個人の免疫力が関係しています。ヴェーダ医学では、インフルエンザウイルスという病原微生物などの外的要因よりも病原微生物を受けつけない、抵抗する力である免疫力をつけることを重視します。その免疫力を高めることは、オージャスに関連しており、実はオージャスを高めることは、消化力

に依存しているのです。

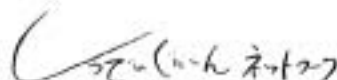
さらには、花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患も、体内の異常な免疫反応で引き起こされます。花粉、ほこり、ペットの毛などが生体のなかで過剰に反応して生じるものですが、これらの外的要因を減らすだけではなく、消化力を高めることや消化力であるアグニに最も関係するピッタを整えることが治療の基本となります。

これまで消化力が弱いことが原因で免疫力低下するものをみてきましたが、なかには、消化力が過剰になることも病気です。消化性潰瘍がその代表です。この病気では最近ピロリ菌が関与していることが消化器医学界のトピックスとなり、ピロリ菌の繁殖で炎症が悪化し、潰瘍治療が遅れるというもので、この菌に対する強力な抗生物質が一般臨床でも使われてきています。これは、ヴェーダ医学からみると、過剰の消化力から食物を燃やし尽くし、オージャスの産生が損なわれるため結果的に免疫力に何らかの問題が生じることが予想されます。ですから、アグニが強ければ良いというものではなく、バランスが大切になります。また、弱いアグニは、アーマという未消化物の生成にも関係してきます。90%の病気がこのアーマによる管の詰まりが原因といわれます。季節柄、冷たいものの飲食には注意しましょう。

・・・「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等、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

ペンギン博士が子ペンギンだった頃、庭に小さなシュロの木がありました。南国を感じさせる植物さんが大きくなったらヤシの実がなるのかなと夢をみていたものです。そのシュロは20年以上たつて3メートル以上に高くなりましたがヤシの実はなりませんでした。

シュロはヤシ科の植物さんではありませんが、ココナッツのなるヤシではなく、別のご家族の出だったと知ったのはずいぶん後のことです。もっとも、本物のココヤシの木であっても、本州地域での結実は温室でも難しいそうです。

シュロより南国のイメージを感じさせてくれ耐寒性のある植物さんがカナリーヤシで、大阪などでも街路樹として植えられています。本州九州などのリゾートホテルなどにも良く植えられています。気候が良いと樹径が1mぐらいまで太くなり20m以上に成長します。乾燥熱帯地域で有名なのがナツメヤシです。樹高約30mで5mにもなる羽状葉を持っています。根も地中深く入り、乾燥地域でもよく育ちます。

いずれのヤシも幹や葉の形がココナッツの木に似ていますが、ココナッツのような大きな実はなりません。ナツメのような形をした小粒の実がブドウの房のような感じで一杯なります。その実はデー

ツと呼ばれます。特にナツメヤシの実のデーツはドライフルーツ化され世界中で食べられています。砂漠乾燥地域では重要な主食となっています。アラブ地域では今でもデーツと水を主に長期間の砂漠旅行を行っているそうです。アラビアのロレンスの好物としても知られています。

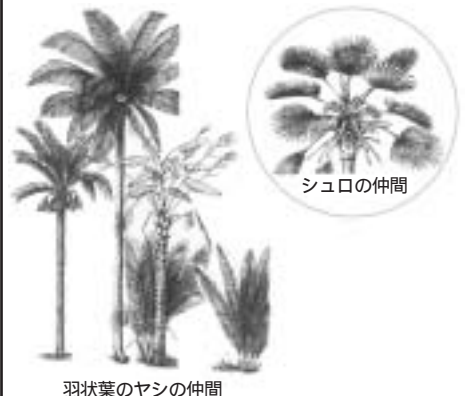
アラブ世界ではナツメヤシは「生命の樹」として表現され、実、葉、幹、すべてが有用なので、富の象徴でもありました。不死鳥フェニックスの名前でも呼ばれていることにもそれが表れています。古代ユダヤではこれを勝利の象徴と見なし、この伝統はギリシアやローマに受け継がれ、オリンピックや剣闘士の闘いにおいて戦勝の象徴にヤシの葉の輪や冠が与えられました。ローマ軍は征服地を行進するとき、列の先頭にこれを掲げたそうです。キリスト教徒にとってもナツメヤシは必須です。民衆がヤシの葉を道に敷いてキリストを迎えた故事があり、今でもナツメヤシの葉が伝説行事で使われるそうです。

ナツメヤシは雌雄異株で、50本に1本ぐらいの割合で雄株が植えられるそうです。小ペンギンと一緒に育ったシュロさんも雌雄異株で1本だけだったので実ができるわけなかったですね。そのナツメヤシにも大変多くの品種があります。

固いデーツ、小粒のデーツ、大粒のデーツ、甘味の少ないもの、甘味の多いものと多種多様です。甘味の少ない固いデーツは主に料理用です。甘味の多いものはそのままでも食べられます。甘味の少ない小粒のカドラビ種やメジョール種は前世紀初期、北アフリカのモロッコから米国カリフォルニアへの移植に成功し、大量に生産されるようになってきました。オーガニックのものもあり、米国だけでなく世界各国へも輸出されるようになりデーツがアラブ世界から世界のドライフルーツへと変わったのです。

デーツは鉄分豊富でラサヤナのアイアンリッチ（鉄分補給に良い）などにも使われています。また、ヴァータとピッタを鎮める効果があり、腎臓病、尿通困難、肺病、気管支炎、咳、焼けるような感覚、胃炎に良いとされています。ナツメヤシの葉、花、種にもそれぞれ薬効が知られており、医療目的でも大変活用されています。

ソフトで美味しいメジョールデーツをホットミルクとともに食べ、シュロの実も美味しいかななどと想像する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



1月分約60粒（約60g）入り
7500円（消費税別）

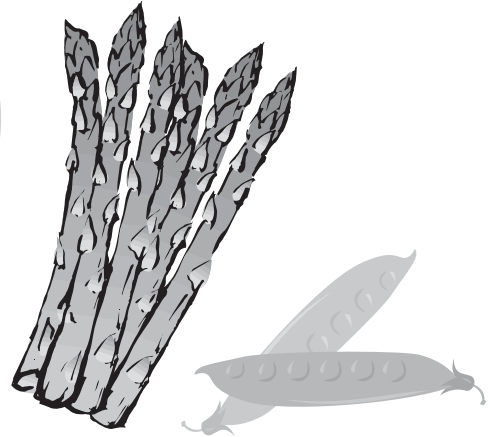


有限会社 アマリット

〒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

<材 料>----- 3~4人分
 アスパラガス..... 1束
 絹さや.....100g
 油揚げ..... 1枚
 ジンジャーパウダー.....大匙1
 クミンパウダー.....大匙1
 コリアンダーパウダー.....大匙1
 塩.....小匙1
 ヒマワリ油.....大匙1

②フライパンにヒマワリ油を熱し、アスパラガス、絹さや、油揚げを加えて炒め、野菜に火が通ってきたら、ジンジャーパウダー、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、塩を加え、スパイスが全体になじむように混ぜ炒める。



【作り方】

①アスパラガスはかたい根元を除き、5 cm くらいの長さに切る。絹さやは筋をとっておく。油揚げは熱湯をかけて油ぬきをして水気をよくしぼり、半分に切り分け幅5 mm くらいにきざんでおく。

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)



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