

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 負の感情 ★

私たちの心と身体には大変密接な関係があり、心に受けた傷が身体の病気へと現れることはよくあることです。例えば、皆さんの中にも過度なストレスを受けて、胃がきりきりと痛むようになり、さらに胃炎や胃潰瘍になったことがある人もいらっしゃるでしょう。

今回は、この心と身体との関係を少し詳しく見ていくことにしましょう。まずは、次の表をご覧ください。

「器官と負の感情との関係」

副腎・・・心配、安定性の欠如
膀胱・・・不安
結腸・・・神経質
心臓・・・愛情の欠如、 深く傷つけられたと言う思い
肺・・・悲嘆
腎臓・・・恐れ
胆嚢・・・憎しみ
肝臓・・・怒り
小腸・・・挫折感
脾臓・・・貪欲、執着、独占欲
胃・・・充足感や満足感の欠如

心に受け解消されぬまま残された負の感情は、表に示すようにそれぞれに対応した臓器（器官）を弱らせます。そして、その弱った臓器にアーマが溜まると、そこにドーシャの乱れが定着し、やがて病気が発症します。

そもそもアーマが溜まる場所は、体の中の弱った場所です。参考までに、ある個人の特定の部位が弱る理由を挙げると、表に挙げた負の感情のほかに、①過去に病気になった部位、②怪我などの外傷を受けた部位、③有害物質（タバコ、アルコール、有機溶剤、放射線など）に暴露された部位、④親からの遺伝、そして⑤本人のカルマなどがあります。

アーマはそれらの理由によって弱った部位に溜まり、そこに体内で悪化したドーシャが流れてきて定着します。すると、その部位において、ドーシャ別に様々な症状が発現し、やがて病気として発症するのです。

30代前半の三浦亜希子さん（仮名）は、三年前から胸の痛みや動悸を訴えるようになり、心臓の専門医の診察を受け不整脈の診断を受けました。そしてここ数ヶ月胸の症状が強くなってきたので、知人に紹介されてクリニックを訪れました。

脈診により亜希子さんの心臓が、5～6年前に強いストレスを受けたことがわかりました。それは、何か自身の願望が無理やり引き離されたことによる、非常に辛く悲しい感情でした。

脈診の結果を伝えると、亜希子さんはちょうど今から5年前に、演劇

の仕事をととても辛い思いで辞めたことを話してくれました。亜希子さんは大学の卒業と同時にかねてより希望していた劇団での仕事に就きましたが、人間関係や金銭的な理由によりどうしても続けることができなくなり、辞めざるを得ない状況で辞めたとの事でした。それは亜希子さんにとって選択の余地がなかったこととは言え非常に辛い出来事で、今でも演劇の仕事への思いははっきりと残っていると言うことでした。

人の願望を叶える力は、心臓に位置するピッタが担っています。そのピッタが分断され、代わりにヴァータによって乱された状態になっていたのです。胸の痛みや動悸、そして不整脈はすべて心臓で乱れたヴァータのせいでした。幸いアーマの蓄積はそう多くはなかったもので、心臓として働きが弱ったり、近い将来重篤な病気になる可能性はなく、心のストレスを解消する各種のプログラムを続けることで亜希子さんはみると元気になっていきました。

私たちは、自分でも気がつかないうちに負の感情を溜め込み、それに対応する臓器を弱らせドーシャの乱れから症状を誘発させていることがあります。

日々心のストレスを溜めない各種のプログラム（TMの実践、日々の理想的な日課、家庭でのオイルマッサージ、早寝の習慣、パンチャカルマ、波動プログラムなど）を規則的に受けるようにして、生き生きとした毎日をお過ごしください。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“腰痛について”

現代病の一つとして、腰痛が取りあげられています。腰は、骨格の構造から見ても、一本の脊椎が重なった柱からできており、これを筋肉や内臓で支持しているだけのひ弱な部分です。腰は、体全体の運動に深く関係しています。とくに歩行などの活動に関与しています。字のごとく「要」の部位である訳です。

腰痛の原因疾患として、ギックリ腰から、腰椎椎間板ヘルニア、脊椎管狭窄症、脊椎分離症、腰椎すべり症、変形性関節炎と様々ですが、これらの病名診断はCTスキャン（コンピューター断層撮影）、MRI（磁気共鳴画像法）などの画像をもとに判断がなされます。これは、腰椎から出ている神経の圧迫が痛みの原因とされ、神経の圧迫されている部位や形態の異常から診断されます。しかし、逆にこれらの形態異常がみつかったとしても、まったく腰痛がなかったり、ご高齢の方で腰が相当に前屈しつらそうに歩いている人でも腰痛を感じていない人がよくいます。つまり、腰椎の形態異常イコール腰痛ではないこととなります。もし、

腰の骨に骨粗鬆症がみつかったとしても、それが腰痛になるとは限らないのです。腰痛の原因を、必ずしも画像上の異常として決められないこととなります。それだけに、手術で骨の形態異常を取り除くなどは、相当に慎重な判断が要求されます。（事故などの腰椎損傷は、手術が有効です。）

アーユルヴェーダでは、腰痛に関わるものを、「腰」の意味であるカティ、「痛み」がシューラで、カティ・シューラとして説明しています。カティは、ヴァータの座であり、パンチャカルマ（身体浄化療法）が良い治療成績をおさめていることが証明されています。

とくに、ヴァータの増悪が関与しているため、全身オイル塗布（アビヤンガ）、温熱による発汗法、経腸法（バスティ）や、カティ・バスティとって、豆の粉を粘土状に練ったものを患部のまわりに土手を築き、そのなかに適当な温度に温めたオイルを注ぐ治療なども極めて効果的です。

経腸法は、薬草を煎じた液の浣腸と、油剤のみを使う浣腸が交互に行わ

れますが、オイル塗布、発汗法をいっしょに行われます。カティ・バスティは、食事療法のみで比較的手軽に施術できます。もっと多くの腰痛で悩んでいる人が、利用すべきトリートメントの一つです。習慣性のギックリ腰については、パンチャカルマが再発を予防し、特に便秘を合併するものでは必須の療法です。

もちろん、初期の腰痛については、ハーブ療法でも改善が期待できます。その場合には、ヴァータを乱す原因となる便秘、生理不順、生理痛、ガスによる腹満、痔などについても同時に治療していく必要があります。生活面では、運動不足の解消。柔らかすぎるベットを避ける。運転などの同じ姿勢を続けない。睡眠不足をなくす。中腰で重い物を持ち上げない。などがあげられます。



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9F）

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

先月はヤシ科のシュロやナツメヤシのお話しでしたが、今月も引き続きヤシ科の植物さんを取り上げます。6月はジュンブライドとかいわれて、結婚に良いといわれますね。インドで結婚式と言えば必ず必要なのがココナッツの実です。ペンギン博士はインド式の結婚式を挙げたのですが、儀式の前日突然ココナッツの実を持ってくるようにとの指示。

真冬の吉日に行ったので、なかなか見づかりません。余裕があれば沖縄から通販で買えたのですが、明日です。朝から色々問い合わせたり、市中のデパートを探したりして夕方なんとか見つけたときはホッとしましたものです。インド式の結婚式では、そのココナッツを捧げ物として使い、無事結婚式を済ませてもう12年です。ココナッツの実はサンスクリット語でシュリー・パラ(美しい・幸運の実)と呼ばれ、結婚式やめでたい儀式にはなくてはならないものと知ったのはずっと後のことでした。

さて、そのココナッツですが、先月のナツメヤシやシュロと同じヤシ科の植物さんで、世界各地の熱帯の海浜や河口地域で栽培されています。樹高30mに達

し、頂上部に長さ5~7mの壮大な羽状葉を群生し、幹上には輪状の葉痕を残します。ナツメヤシやシュロは雌雄異株でしたが、ココナッツは雌雄同株です。葉腋から花序を出し、分岐した花穂の基部に1ないし数個の雌花を、上部に多数の雄花をつけます。果実は直径10~35cm、成熟するにつれて緑、黄色、橙黄から灰褐色となります。1樹当年間40~80個が得られるそうです。

若い果実の種子の中の水(胚乳水)は無色透明でほんのり甘く飲料として古くから重宝されてきました。タイのバンコク市内でジョーティシュ占星学の講習会が真夏にあったとき、休み時間に飲んだこのココナッツジュースは大変美味しく、涼しさをもたらしてくれました。盛夏にはピッタリの飲み物でした。

胚乳水の周りにゼラチン状の脂肪層があります。ここの部分もとても美味しく、スプーンですくって食べられます。この脂肪層は成熟すると厚く固くなってきます。この部分をグラインダーで削り、搾ったものがココナッツミルクで熱帯ではなくてはならない食材です。この固くなった脂肪層を剥ぎ取って乾燥したものが脂肪原料として有名なコブラで

す。このコブラから抽出したオイルがココナッツオイルです。アーユルヴェーダのオイルマッサージでもピッタの強い方に使われる冷やす効果のあるオイルです。

台所用洗剤でヤシの実から作ったというのをキャッチフレーズにしているものがありますが、その原料はココナッツオイルではなく、別のヤシ科のアブラヤシの果実から搾ったパームオイルです。パームオイルのほうが大量生産が可能なので、現在は石けん、マーガリン、ろうそく等の油脂原料としてはパームオイルが主役となっています。そのアブラヤシは樹木の外見はココナッツの木に似ていますが、果実は5cmくらいの小ぶりのものが1000個以上房状になるのが特徴です。

さて、ココナッツの若い果実の胚乳水は熱、喉の乾き、排尿の不調、血液の浄化に良いとされています。実の固い核は強力な駆虫剤として知られ、サナダムシにも効果があり、皮膚病の薬にもなるそうです。ココナッツオイルは火傷やハゲに有効で、衰弱や高熱後の育毛促進に使われます。その他の部分、葉、花、根、樹液などにも素晴らしい薬効が知られています。

ココナッツジュースを飲みココナッツミルク入りの甘いデザートを食べて頭にココナッツオイルを塗って、今年もクーラーなしで夏を過ごすペンギン博士でした。

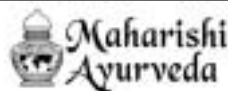


1月分約60粒(約60g)入り
7500円(消費税別)

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
 セロリ..... 1本
 アスパラガス.....1/2束
 レタス.....大2枚
 ニンジン.....1/4本
 油揚げ.....1/2枚
 昆布だし汁.....700cc
 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 1/2
 ヒマワリ油.....大匙1

ラガスはかたい根元を除き、1 cm くらいの小口に切る。ニンジンも縦半分に切り、5 mm 幅くらいの半月切りにする。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。レタスは一口大にちぎっておく。

②鍋にヒマワリ油を熱し、セロリ、アスパラガス、ニンジン、レタス、油揚げと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を加えて炒め、野菜に少し火が通ってきたら、昆布だし汁を加えて沸騰後10分ほど煮て、塩で味を調える。

ヒマワリ油は、ギーに替えてもコクが出て美味しいです。

【作り方】

①セロリは幅5 mm くらいの小口にきざむ。アスパ



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 / A5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。

ご阅读のご案内

『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「月号から阅读希望」とお書き添えください。



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