

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ スロータスの傷害 ★

人体のあらゆる場所には“スロータス”と呼ばれる管があり、ヴァータがそこを流れることによって生理機能が作り出されています。

スロータスには、全部で13の種類があり、食べた物を運ぶスロータス、汗を運ぶスロータス、血液を運ぶスロータスなどがあり、それらの流れが正常に保たれていることは、私たちの健康を維持、増進する上で欠かすことのできない要素なのです。今回はそんなスロータスについて触れることにいたしましょう。

今述べましたように、スロータスの機能が正常であることは、健康になるためには欠かすことのできない要素ですが、私たちの日常にはスロータスを傷害する原因が非常に沢山あります。この紙面を使って全てを紹介することは出来ませんが、代表的なものを以下にまとめてみましょう。

— スロータスを傷害する代表的な原因 —

自然な欲求の抑圧*、空腹時の運動、過度な喉の渇き、飲酒、未消化な時に食事をする、重く油の多い食事の過食、不安、心配、怒り、悲しみ、日光や火への暴露、食後の睡眠、液状で重く粗雑な食事（ヨーグルトなど）、運動不足、食べ合わせの悪い食事、性欲の抑圧、過度な性行為、排尿欲求のある時の食事や性行

為、排尿・便意の抑圧

※自然な欲求；排尿、排便、射精、放屁、嘔吐、くしゃみ、げっぷ、欠伸、飢餓、喉の渇き、涙、睡眠、呼吸

これらの原因により、傷害を受けるスロータスは異なり、自動的に出現する症状も異なります。例えば、自然な欲求を始終抑圧することによって、プラーナと呼ばれるヴァータが移動するスロータスが傷害を受け、音や痛みを伴う長すぎる抑圧された浅い、または頻繁な呼吸を起こします。これは、西洋医学的に言ういわゆる気管支喘息と同じ状態で、治療法もそれに準じたものになります。また、日光や火への暴露によって、ラクタと呼ばれるピッタを運搬するスロータスが傷害され、皮膚疾患を代表とする様々な疾病が発生します。さらに食後の睡眠、液状で重く粗雑な食事（ヨーグルトなど）によって、マムサと呼ばれるカパを運搬するスロータスが傷害を受けると、子宮筋腫などを代表とする各種の増殖性疾患を起こします。

これらスロータスの傷害やそれによる疾患の治療は、当然一様ではなく、各スロータスの種類ごとに異なるため、やはり専門医によ

る各種の処方が必要となりますが、各人が気をつけることによって未然に防ぐことは可能です。以下にそのポイントをまとめてみましょう。

スロータスの傷害を防ぐ

日常での10箇条

1. 自然の欲求を抑圧しません。
2. 食事は完全に空腹になってからします。
3. 食べ過ぎをしません。
4. 過度に重い食事（油や脂肪が多い食事、ヨーグルトなど）をしません。
5. 食後2時間以内の睡眠や昼寝をしません。
6. TM、TM シディープログラムを規則的に行います。
7. 過度な怒り、悲しみ、心配、不安を持たないようにします。
8. 飲酒をしません。
9. 適度な運動をします（ただし、空腹時にはしません）。
10. 節度ある性行為をします。

スロータスは、純粹意識が息づく場所でもあります。スロータスがいつも正常に機能していることは、私たち生命が成長、進化する上において最も大切な要素であると言っても過言ではありません。常々に気をつけながら喜びのある人生を楽しんでください。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 康雄

“痴呆について”

老年期痴呆症、いわゆるボケは現代社会の大きな問題になっています。

老年期痴呆には、主にアルツハイマー病という型と、脳血管の血流障害による脳血管型の2つに大きく分けられます。その他の原因でも、頭部外傷、正常圧水頭症などがまれにあります。

アルツハイマー型は欧米に多く、脳血管型は日本に多くみられますが、近年日本においてもアルツハイマー型が増えてきています。

アルツハイマー型は原因不明の進行性脳変性疾患といわれ、脳神経細胞は死滅して萎縮し、大脳皮質が小さくなります。成人の脳実質の重さは通常1200g前後ですが、萎縮した脳は半分程度の重さになります。

一方、日本に多い脳血管型は脳の細胞に酸素や栄養を与える血管が狭くなり、脳細胞が死んでいく状態です。年をとると動脈硬化が進み血管が狭くなります。しかし、アルツハイマー型は原因もわからず、脳全体の細胞が死滅していくことから比べると、脳血管型は動脈硬化が進行している血流域に局限した形で細胞が死んでいきますから、痴呆の程度もさほどひどくありません。

もう一つ痴呆症を発現する興味深い

原因として、ウイルス感染して何十年も経過してから発病にいたるといわれるクロイツフェルト・ヤコブ病があります。痴呆だけでなく、四肢の不随運動や痙攣などの神経症状を伴うことが特徴です。脳組織には、異常たんぱく質であるプリオンがみられ、プリオンに感染した脳には、糖を主体としたアミロイドという小さな粒子が見出されます。このアミロイドは、アルツハイマー型の脳にも見出されることから、アルツハイマー型も感染症ではないかといわれています。(あくまでも仮説にすぎませんので注意。)近年、社会問題となっているBSE狂牛病も神経症状と痴呆が主症状でプリオンが発見されています。何か関連するのでしょうか？この話題はここまで・・・。

進行性の脳細胞変性疾患が、どんなに恐ろしい病気であるかが理解できたことでしょう。しかし、「物忘れ」が出たからといって、痴呆と結びつける必要はありません。ほとんどはこの「健康な物忘れ」で、この場合の物忘れは体験の一部を忘れても他の記憶から物忘れした部分を思い出すことのできるものでまったく問題ありません。うつ病や神経症(ノイローゼ)でも物忘れ

を伴い、自分を痴呆と思い込んで失望されているケースです。「痴呆の物忘れ」では、体験の全体が欠落するので思い出すことができなくなります。

ヴェーダ健康法では、ヴェーダの乱れ、カパの乱れが神経系に著明となり、組織ダートウにあたる神経髄マッサージの潤滑がみられます。もちろん、オーガズムも減少します。人間生理のなかでは大脳基底核、脳幹が記憶に深く関係しており、ヴェーダ文献のなかでは、ジョーティシュ「全知」を意味しているようです。

どうしても痴呆の予防について関心もたれるところです。国が掲げている「ボケ防止10か条」を参照して考えてみます。①生涯教育、②広い関心・興味と創造的な活動、③趣味、④多くの人と交わる、⑤スポーツ・運動、⑥頭部のケガを避ける、⑦歯を守る、⑧高血圧の予防・管理、⑨脳卒中の予防・管理、⑩糖尿病の予防・管理 以上をみても①～④については、努力と緊張を招いては何もなりません。自然法に沿ったグローバルな教育内容、および個人の意識へのアプローチがより重要と考えられます。⑥については、事故・災難から未然に防げる無敵性が必要です。⑦～⑩については現代医学の予防医学では歯が立たない現状が明らかにされています。やはり、定期的なパンチャカルマなどが痴呆から遠ざける最善の方法と考えられます。



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)



アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

先月、沖縄の宮古島へ行く機会がありました。沖縄って暑いと思っていたのですが、名古屋や東京より涼しいのです。日差しは強いのですが、盛夏でも最高気温が32度くらいで過ごしやすそうです。宮古島の海岸部の公園に行った時、マングローブが一杯生え、いかにも南国という感じの林の中に、図鑑でよく見るアダン（タコノキ）も沢山生えていました。地元の方にお聞きすると、自生林でほとんど活用されていないそうです。アダンといえば、アーユルヴェーダでも活用されている有用ハーブのはずですが、葉で敷物・うちわ・籠が作られている程度だそうです。

アダンはタコノキ科タコノキ属の木本性の植物さんで熱帯・亜熱帯の海岸に広く分布します。樹高は3～6m。タコノキ属特有の気根を茎の基部近くから放射状に出し、地面に至るので、あたかもタコが脚を伸ばしたように見えます。葉は長さ0.9～1.5m、幅5～10cm、葉縁には鋸歯があります。雌雄異株で、パイナップルの親戚ではありませんが、集合果（分果が固まっている状態）は直径15～20cmの楕円形で外見、香り共にパイナップルに

似ています。完熟すると橙色になり1個ずつの分果に分離し、海水に浮いて、広く海流によって分散します。宮古島でも海岸部に自生しているのはこのためです。果実は東南アジアでは食用にされています。

アダンの名は琉球の現地名に由来し、宮古島以外にも南西諸島の海岸でよく見られます。アダンの学名はパンダヌス・オドラッティスムですが、オドラッティスムとは「非常に香りのよい」の意味で、葉からよい香りの香料が取れます。豆腐やパンの香り付けに使われます。また、アダンの葉の絞り汁をご飯に炊き込むと米が新米のように美味しくなるそうです。雄花の周りの白い苞（ほう）には強いバラの香りのする精油が含まれており、インド料理、香り水、香水などに使われます。

アダンは宗教上も重要な植物さんで、アダンの葉はシヴァ神や英智の神ガネーシャに捧げられます。アダンの葉で未婚の女性の髪を飾るという風習もあるとか。アダンは頭痛に有効ということもあり、髪に飾るのは単に宗教上のことばかりではないかもしれませんね。

アダンの葉やこの植物から抽出され

る油は薬としての価値も知られていません。ハンセン氏病、天然痘、梅毒、疥癬、白斑病の治療に使われます。興奮剤、消毒剤、頭痛、リュウマチにも処方されます。根は辛味、甘味、苦味などがあり、カパとピッタの増悪に有効です。皮膚病、傷、潰瘍、熱、糖尿病等に処方されます。花は苦味、辛味等があり、耳痛、発疹、白斑、頭痛等に使われます。

宮古島では余り活用されていないアダンですが、八重山や石垣ではアダンの芽が食材として注目されています。食べられるのはアダンの幹の先っぽの部分です。見た目はタケノコに似ています。わずかな部分しか食べられない貴重なものです。歯ごたえがよく、いたためにも美味しく、細く切って酢の物にもできるそうです。石垣島には「あだん亭」というお店があり、アダンの酢の物、アダンの天ぷら、アダンの炒め物など、アダンづくしのお食事が出来るそうです。ゴーヤではなくアダン入りのアダンチャンプルーもあるそうです。ペンギン博士はまだ食べてないのですが、美味しいとのこと。

そのアダンですが、アーユルヴェーダ製品のアーモンドエナジーにも入っています。パワーの出るアスワガンダー、頭脳を活性化するオトメアゼナ（ブラーミー）に加えて、薬効著しいアダンのエキスが入っています。沖縄より暑い夏を過ごしているペンギン博士はこの熱帯の贈り物のアダン入りのアーモンドエナジーで頑張るのです。



1月分約60粒（約60g）入り
7500円（消費税別）

アムリットM4タブレットタイプ 好評 発売中！

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

Maharishi Ayurveda 有限会社アムリット

〒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
- ゴーヤ..... 1本
 - 緑豆はるさめ.....60g
 - 梨.....1/2個
 - オリーブオイル.....大匙2
 - 塩.....小匙1
 - 黒コショウ.....少々

水洗いをして適当な長さに切っておく。

③①の梨とオリーブオイル、塩、黒コショウを混ぜてドレッシングを作る。

④ゴーヤと緑豆はるさめを③のドレッシングであえる。

【作り方】

①ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンなどを利用してきれいにこそぎ取り、できるだけ薄く半月切りにする。これを熱湯でさっと湯がき、すぐに冷水にさらし水気を絞る。梨は皮と芯を除きすり下ろす。

②緑豆はるさめは熱湯で約1分ゆでて2~3分おき、



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。



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