

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 健康ブーム？ ★

民間企業に勤め、首都圏および関西圏に住む 20～50 代のサラリーマン 900 人を対象に、連合総合生活開発研究所が今年 4 月に行った「医療に関する勤労者の意識調査」の結果によると、今の医療には 59.5% が「不満」と答え、「満足」は 13.9% に留まったそうです。特に、健康でない人の不満は 71.6% と高く、また医療費が負担であると答えた人は全体の 77% に達し、特に 40 代男性では 87.1% が負担と答えたのです。

医療費の自己負担が増えた影響としては、「少々体調が悪くても、しばらく様子を見るようになった」(31.8%)、「市販薬で済ませるようになった」(31.3%)などが目立ち、40 代の 4 割が早期受診を控えるようになったと回答したそうです。

現在の日本社会は、かつてないほどに健康に対する関心が高まっていると思われませんが、それは決して現行の医療制度を後押しする流れではなく、むしろ西洋医学のあり方から離れていっていると言えそうです。

そのような社会現象とは裏腹に、いたるところにドラッグストアが立ち並び、そこには所狭しと各

種の健康補助のサプリメントや目新しいドリンク剤が陳列されています。また、近頃では健康を意識したスナック菓子がコンビニエンスストアでも売られるようになっており、多くの方が気軽に“健康”を楽しもうと、沢山の商品を購入しているのです。

過半数の人が現行の医療に不満を持ち、軽い体調不良なら病院には行かず、ドラッグストアのサプリメントで済ませてしまう世の中なのです。

どこがおかしいとは思いませんか？

健康とは、その人の心や体のバランスが取れ、高い免疫力が実現され、強い消化力や整った排泄があり、かつ意識や五感が至福に溢れた状態を指して言う言葉です。現行の西洋医学が病気を中心に構築されたものであるため、様々な点において健康を求める人にとっては不満を感じることはいたし方ありませんが、もしサプリメントやスナック菓子で健康になれると多くの方が信じていたら大変な過ちを犯していることとなります。まだまだ健康に関する正しい知識が不足しているのです。

クリニックでの初診でよくあることですが、初めての患者さんにごその避けるべき食事についてお話をすると、「私がよく食べていたものだ！」と驚かれます。そしてそのうちのほとんどの方が、それら避けるべき食事が健康に良いと思って一生懸命食べてきた物だと言うのです。

つまり、その方は健康に関する間違った知識によって、自分の体に合わない物を、過度に取りすぎることによって、ドーシャのバランスを乱し、病気を作ってしまったのです。

その事実を知ると初め患者さんは愕然とした表情をしますが、病気の本当の原因を知ることができたことで自身の内側で納得がいき、最後には自ら病気を治すことに対する意欲や希望が湧いてくるものなのです。

健康と言うものは、人生においてとりあえずあれば良いと言った“おまけ”ではなく、もちろんサプリメントで買える“商品”でもありません。それは、真の知識であり、内側の気付きであり、そして至福なのです。その意味で健康は人生の基盤であり、それなくして幸福な人生は歩むことができないのです。

商品に詳しい“健康”オタクではなく、真に健康な人になっていってください。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 康雄

“秋は失恋の季節でも”

過食、吐き気、不眠で困っていると相談表に記載されて精神科外来を訪れた23歳の女性についてお話しします。

彼女は、昨日信号を見間違えて事故を起こし、ここ最近信号で度々事故になりそうになったといい、このことが発端で外来を受診する決意となりました。

具体的な困っている症状について、口にすることもなく、ひたすら「なぜ？信号を見間違えてしまったのか。」と落胆されていました。

慣例としてとっさに、私は心理テストを受けることで、事故を起こしてしまう現在の心理状態がある程度把握できるかもしれないことを伝えました。

それから、いつもすべての患者さんに行うことにしているアーユルヴェーダの脈診を行いました。もちろん、脈を診ることで体質を知ることができ、いろいろな病気や症状の手がかりになることを簡単に説明してから行います。しかし、なかには脈診の意義について説明しても理解していただけそうもない場合には、じっとただ脈を触れているのも不自然なので、時計をみながら脈拍数を数えているようなそぶり

で脈を診ることもあります。

彼女に行った脈診では、彼女の長身で、若干太り気味の外見、態度だけではまったく想像もつかないほどのピッタの怒りとヴァータの不安定さをはっきりと感じました。

ピッタの増悪は競争心を駆り立てることから、ハンドルを握るとスピードを出したくならないかと尋ねてみました。スピード違反で捕まったばかりなので、スピードを出したくても出せないという気の毒な答えでした。

さらに、ここ最近何か大きな怒りと失望を体験しなかったかを尋ねたところ、突然うつむいて目がしらの涙をふき取っていました。

彼女は、麗しき惑いの年頃によくある“失恋”だったのです。彼女は、涙ながらに、強い女性にならなくてはいけないと頑張っていたと嘆きこぼしていました。

秋はピッタが乱れやすい季節で、食欲増進に関係する消化・代謝がピッタの中心的役割です。しかし、こころ・感情などの情緒、願望、達成などもやはりピッタが支配します。情緒的変化や失望は、秋のピッタの季節に負担が

多くなることも考えられます。うつ病も、春と秋に増悪しますが、秋に最もピークがあることがわかっています。

最後のまとめに、彼女に“自分らしい本当の自分を”みつけていく努力をするように指示し、マハリシ・ハーブを処方したいところでしたが保険取り扱いの漢方薬を処方して再来をすすめました。そして、ちょっとおせっかいかもかもしれませんが、極端に鋭い目つきにメイクされた眉は似合わないことを加えました。

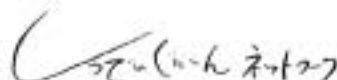
マハリシ・アーユルヴェーダの脈診を臨床の場で実践することで、患者さんの心奥底にあった失恋の悲嘆すら、察知することが可能だった一例です。彼女が困っていた過食、吐き気、不眠は、当然あって然るべき症状であって、この症状にとらわれて改善する薬を用いることはまったく不要な訳です。

私事で恐縮ですが、文末をお借りしてお知らせいたします。マハリシ那須クリニックをあとに、拒食症、肥満、依存症、痴呆などの精神科を中心とした身体合併症病棟を担当してまいりましたが、9月中旬より病院勤務を辞め、茨城県守谷市に心療内科クリニックを開設することとなりました。今後も微力ながら保険診療のなかでもマハリシ・アーユルヴェーダの知識を活用しつつ研鑽を積む所存です。

・・・「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

9月お彼岸の頃、葉も出さず突然咲き出し、数日で消えていく赤い花といえば、彼岸花ですね。山口百恵さんの歌「曼珠沙華（マンジュシャカ）」でも歌われた花です。彼岸花はマンジュシャゲと呼ばれるのが一般的ですが、百恵さんはマンジュシャゲの語源のサンスクリット語のマンジュシャカと歌っています。マンジュシャカが変化してマンジュシャゲと言われるようになりました。仏典では、「曼殊沙華は曼陀羅華，摩訶（まか）曼陀羅華，摩訶曼殊沙華，蓮華とともに 五天華（てんげ）の一つとされる。これらは、仏陀や如来が法を説こうとするときなど、天神の喜びの意に従って空中に生ずる天界の花で、会いがたいことに会う喜びをあらわす。」ただ、仏典のマンジュシャカは白い花で、日本でよく見られる赤い彼岸花とは別の植物さんです。

ちょっと話しを変えて、朱に交われれば白くなる？という諺をご存知ですか。そんな馬鹿なと思われるかもしれませんが、黄色い彼岸花と赤い彼岸花の混血の結果、白い彼岸花になるというお話です。赤い彼岸花とその親戚さんのヒガンバナ科ヒガンバナ属シヨ

ウキズイセン（彼岸花に似ている黄色い花が咲く）が結婚して生れた子供が白い花の咲くヒガンバナ属シロバナヒガンバナです。では、このシロバナヒガンバナが天界の花のマンジュシャカかというやはり違うのです。まだ特定されていないようですね。

インドの神様は千の名前を持つといわれていますが、日本では彼岸花の別名も千を超え、日本の植物界中では最も名前の多い植物さんとしても知られています。それだけ日本中に繁殖して、生活に密着しているということでしょう。「葉欠け花」と呼ばれることもあるように、彼岸の頃は花の茎だけ出て、葉は見られません。葉はないかという花が終わった後、根から直接出てきます。30~50cmくらいの長さで、幅は数ミリ、先端が丸いやや多肉質の細長い葉が出てきて、翌年の春には枯れます。花はだれでも分かるのですが、葉は分かりにくいようですね。

さて、彼岸花には、ゆり根のような根ができ、水で毒抜きすると食べられるということで縄文時代に日本に持ち込まれたものが野生化したのです。根には多量の澱粉が含まれており、飢饉時の非常食として活用されました。戦

後日本の食糧難時代にも活躍したとか。

そんな貴重な彼岸花、また語源のマンジュシャカが天界の花とされているのに、ヒガンバナは死人花、幽霊花と言われて嫌われ者でした。彼岸の花ということや、根に毒があり危険ということもあるのですが、地域によっては、「花に触ったら手を皆で踏みつけてもらう」という変わった風習もあるようです。最近、花がきれいということもあり、リコリスと呼ばれ観賞用に使われています。リコリス・ラジアタは彼岸花の学名ですが、彼岸花と呼ばず、リコリスと呼ばば園芸植物になるというのも面白いですね。ヒマラヤの薬草たちはその名前にその全価値が現れているとは薬草権威者の言葉ですが、どの植物さんも良い名前と呼んであげたいですね。

彼岸花の根には去痰、解毒、催吐作用があることが知られています。根をすりおろし、厚紙に延ばし、両足の裏の土踏まずに貼るとむくみの解消に役立ち、肩こりや関節の水、リウマチ、神経痛等の痛みにも効果があるといわれています。最近、足の裏シートなるものがコンビニにも売られていますが、結構昔からある健康法がかもしれませんね。

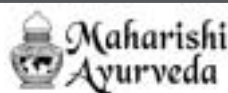
彼岸花の原点のマンジュシャカとはなんなのか、調査の旅に出たいと思いつつ、アーユルヴェーダ新商品発見の旅にインドに向かうペンギン博士でした。



アマリット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



有限会社 アマリット

1月分約60粒（約60g）入り
7500円（消費税別）

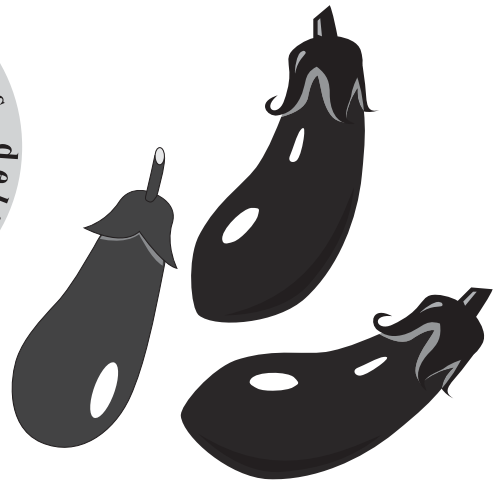
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

<材 料>-----3~4人分
 ナス..... 5本
 ショウガ.....30g
 みょうが.....30g
 白味噌.....大匙2
 すだちしぼり汁.....1個分

むく。
 ③2のナスを包丁でたたいてペースト状にし、白味噌、
 ショウガ、みょうが、すだちのしぼり汁を混ぜる。

【作り方】

- ①ナスは、へたのガクを包丁でぐるりと切り取り、縦に2cm位の間隔で切り込みを入れる。ショウガとみょうがはみじん切りにする。
- ②1のナスをオーブントースターで15分くらい焼く。焼き上がったら、へたの部分の切り込みから切り込みに向かって竹串などを差し、下へ引っ張るように皮を



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。



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.

大自然美 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



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)