

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ 読書の秋 ★

今年の夏はびっくりするような猛暑でした。と、思いきやこの原稿を書いている10月5日は、すっかり秋らしいさわやかな天気です。秋は食欲ややる気が出るとされますが、これは気温が下がり、体力の消耗が減るため、オーガズムが増し、アグニが上がるためです。そんなわけで、今回は皆様の旺盛な好奇心や食欲を満たすために、この秋に出版されるマハリシ・ヴェーダ医療関係の新刊をご紹介します。

まずは、「がんを治す」シリーズから二冊です。

## 「決定版 がんを治す療法事典」



A5判/784ページ/2色

定価 2,800円+税

総監修 帯津良一（帯津三敬病院名誉院長 / 日本ホリスティック医学協会会長）

刊行 2004年9月下旬（発売中）

出版（株）法研

## 「がんを治す 食事療法 レシピ」



B5変型/192ページ/4色+2色

定価 1,500円+税

総監修 帯津良一（帯津三敬病院名誉院長 / 日本ホリスティック医学協会会長）

刊行 2004年9月下旬（発売中）

発行（株）法研

一冊目は、様々な代替医療が紹介されている辞典で、その第2部「治療を現実にする『代替療法』の力」の“その他の療法”の中でアーユルヴェーダが掲載されています。

二冊目は、各種の食事療法の知識とレシピが綺麗なカラーの写真つきで掲載されており、第1章「ホリスティック代替食事療法」の中で、アーユルヴェーダについての解説と“菜食レシピ集”よりセレクトした春夏秋冬朝昼晩のレシピ12セット（合計30レシピ+ギーとパニールの作り方）がカラー写真入りで紹介されています。

そして、今年が目玉はなんとと言っても、マハリシ那須クリニック院長、金田麻子先生の最新刊です。

## 「関節リウマチ・関節痛・腰痛を根本から改善するアーユルヴェーダ」



B5判/178ページ

定価 1,300円+税

著者 金田麻子（マハリシ那須クリニック院長）

監修 蓮村 誠（マハリシ立川クリニック院長）

刊行 2004年10月下旬

発行 知玄舎/発売 星雲舎

この本は、題名通り各種の関節のトラブルを中心に、マハリシ・ヴェーダ医療の基本を丁寧に解説してあります。一家に一冊あると大変役に立ちます。ぜひお買い求めください。

最後になりますが、私も一冊出させていただきます。

## 「コーリング、アイアム (Calling, I am)」



B5判変型/203ページ

定価 1,600円+税

著者 蓮村 誠（マハリシ那須クリニック院長）

写真 葉 祥明（絵本作家）

刊行 2004年10月下旬

発行 知玄舎/発売 星雲舎

本書は、ご存知「コーリング」の完結版です。前作「コーリング」が出版されてから三年、ついにその後の主人公のコーリングが明らかになっていきます。

秋の夜長、美味しそうなレシピを見ながら翌日の献立を考えるもよし、マハリシ・ヴェーダ医療の知識に触れるのもよし、そして意識が開かれていく男の小説を読むのもよし。ただし、あまり夜更かしをしないように。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 康雄

## “便秘と現代食の関係”

食欲の秋、どうしても食べ過ぎて便秘がちになったりします。ある女性が頻尿を訴えて来院されました。診察した結果、便秘を解消することで頻尿がすっかり改善しました。頻尿の原因は、便秘だったのです。彼女の便秘は1週間に1度排便があるのみで、常識的にはお腹が苦しくなるはずですが、まったくそれは感じていなかったようです。頻尿の原因は、膀胱炎、尿道炎などにもみられますが、炎症の所見はまったく認めませんでした。

ヴェーダ健康法において、頻尿はヴァータの増悪でみられるもので、便秘もヴァータの乱れで生じ、それが泌尿器系に影響したことによるものと考えられます。

便秘とは、西洋医学においても3日間以上排便がないことをさします。とくに不快感がなかったのですが、便通が悪いことから便通を改善する治療を行ったところ頻尿も自ずと改善しました。

便秘は、現代病の一つとしてストレス社会における神経系の不調和が原因として容易にあげられますが、現代の食生活の変化も無視することはできま

せん。

とくに食事の欧米化は、従来の伝統的な日本食と比較して、油分の摂取、砂糖の摂取が増えたこと、そして穀物摂取が減ったことを特徴としています。

なかでも穀物は、精製された形のものほとんどで完全精白された白米、小麦粉など人間が完璧に手を加えたものばかりが出まわっています。そして、元来穀物を主食にしてきた日本人の食事が肉・魚・卵料理が主食に置き換わっています。その結果、食物繊維が不足し、それを補うためにさまざまな食品に食物繊維を添加して販売合戦に利用されています。一方で、穀物を完全精白して繊維分を取り除き、他方で食物繊維など縁のない食品に繊維を添加しているわけです。このような無駄がまかり通っています。繊維質は胃腸で吸収されず、そのまま糞便中に混じって排泄されますから、糞便中に十分な繊維分を含んでいることは、水分保持もすこぶる維持されることとなります。山林で秋の季節に落ち葉が枯れて腐葉土になっていき、それが水分保持を効率よくすることにも似ていま

す。糞便が溜まる大腸は、風と空のエネルギーであるヴァータが主体で水を再吸収する働きがある器官ですが、糞便が進み排泄されるには適度な水がどうしても必要になります。

次に砂糖を含む食品の多食も、便秘の原因になります。砂糖が、腸管を緩める作用から便秘になると曖昧な認識をしていましたが、これも水分代謝に関係しているようです。砂糖は、胃でも吸収されリンパを経て血液に入るので、血糖が即座に上昇します。それによって排尿が促され水分を体外に喪失する傾向になります。また、砂糖は小腸上部でも吸収されますが過剰になると消化の負担が大きく、アーマ（未消化物）をつくりやすくします。そのようにできたアーマは小腸のなかでピッタの質（熱）をおびやすく、大腸での水分代謝にも影響することになります。

以上のように、現代の食生活は便秘をつくる原因になることが理解できたかと思います。せめてご自宅の穀物は未精白な米、小麦を使用すること、ただし玄米についてはピッタが乱れる人には不向きですし、調理も面倒ですので5分搗き程度が理想的でしょう。

砂糖の食品は摂りすぎに注意し、でんぷん質の甘味はやはり穀物や完熟した季節のくだものなどからも摂るべきです。



# 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

ペンギン博士は9月下旬インド・デリーに行ってきました。雨季も終盤のデリーで雨模様の日もありましたが、晴天の日でも日本の真夏程度の暑さで、日本との気温の差が少なく快適な旅行でした。木々の緑がとても新鮮で美しく、アショーク、ニーム、タマリンドなどの木々が枝を歩道一杯に広げ心地よい木陰を作り出していました。以前よりインドの植物さんに詳しくなり、木々の名前がわかるようになったためでしょうか、混沌として見えた町並みが、自然と調和した美しい町に見えてきて嬉しかったです。

昨年はまだ、私の腰の辺りしかなかった宿泊先のアショークの幼木も2mを超えるまでに成長しており、インドの植物さんたちの成長力に驚かされました。来年はもう立派にアショーク(憂いを取り除く)の木の名前のように人々に安らぎの木陰を与えるほどに成長していることでしょう。

さて、例年より早く暑い中をインドに行ったのはデリーで“AROGYA 2004”というインド伝承医学展示会があったからです。アロギヤとはサンスクリット語で「健康」という意味です。インド政府貿易振興局主催の展

示会で、インドの伝統的医療を世界に紹介しようという企画です。最大手のダバール社を始め、デリー市内の薬局でよく見るブランド名の会社など100社ぐらいの伝承医学関連の会社が出展しており、アーユルヴェーダ関連が殆どでしたが、他に中国医学、イスラム系のユナニ医学関連商品を紹介するブースもあり、アーユルヴェーダが世界中に広がり多様化したように感じて興味深かったです。英語を話せる担当者もなく、英語の資料もない素朴なブースもあれば、商品も資料も担当者もピカピカのいつでも輸出可能な会社もあり楽しむことが出来ました。

展示会場には各種ハーブも展示販売されていました。アンマロク(アマラキー、アマラ)、ミロバラン(ハリタキー)、セイタカミロバラン(ピピータキー)、ツボクサ(ブラフミー)、オトメアゼナ(ブラフミー)、セキトメハウズキ(アシュワガンダー)、シャダヴァリ、アルジュナなど、このページでこれまでに紹介してきました植物さんたちと対面することが出来てとっても嬉しかったです。図鑑ではタマリンドもアンマロクも似たような木ですが、やはり実物を

見ると違いが良くわかりますね。

多くのブースにドクターがいて、無料の診察を行っていました。どこも行列が出来ていて人気でしたが、その気になれば各種の医療体系の診察を一気に受けることが出来るとも貴重な機会でした。診察は蓮村先生にお任せしているペンギン博士は商品内容について聞いたり、サンプル購入で精一杯でしたが。

あるブースでの話し。「今、インドではアーユルヴェーダがブームになっており、アーユルヴェーダで推薦されているハーブをちょっとだけ入れてアーユルヴェーダ商品として売っていることが多いが、弊社の製品は70%もアーユルヴェーダハーブを使っており、すばらしい商品です」とのこと。「えっ100%じゃないの」というのがペンギン博士の感想でしたが、「そうですか、すばらしいですね」といいながら、すでに購入済みのその会社のサンプルをじっと見つめるペンギン博士でした。

アマリットM4、M5を超える商品はないなと実感しましたが、西洋医学的なアプローチで作られたアーユルヴェーダ商品も多い中、100%アーユルヴェーダの興味深い商品も色々あり、今後皆さんにご紹介していきたいと思えます。貴重な商品と情報を得て、今回の主催責任者のインド貿易振興局ジェネラルマネージャーのカルラ氏にもお会いできとても有意義なインド訪問でした。



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 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



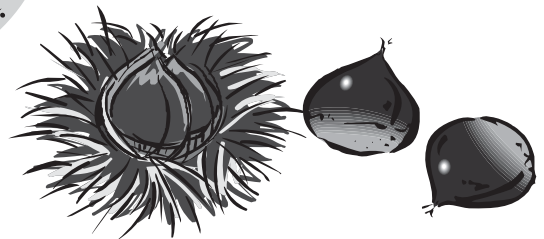
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376  
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail [info@amrit.jp](mailto:info@amrit.jp)

<材 料> ----- 3~4人分  
 栗.....300g  
 米.....2合  
 ギー.....大匙2  
 昆布だし汁.....800cc  
 塩.....小匙1

くと鬼皮も渋皮もきれいに剥ける。  
 ③ 2の栗の半分は4つに割りにし、残りの半分は十分に冷ましてからおろし金でおろしておく。  
 ④ 深鍋に1の米を入れ、ギーで透明感がでるくらいまで炒め、そこに昆布だし汁、4つ割にした栗、塩を加えて米が好みの軟らかさになるまで煮る。  
 ⑤ 4が煮えたら、器に盛り、おろした栗をたっぷりふりかける。

**【作り方】**

① 栗は、焼いたときにはじけないように、栗の腰に数カ所ほど切れ目を入れてからアルミホイルでくるみ、オーブントースターで約10分加熱する。米はといでザルなどにあげ水気を切っておく。  
 ② 1の栗を石綿かそれに相当する焼き網で、強火で表面が黒くなるまで焼く。焼けた栗は乾いた布巾でしご



**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。



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 ・ 特殊製法により油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)