

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 自然災害について ★

今年は台風の当たり年のようです。10月中ごろには超大型の台風22号が日本を縦断し、すでに例年の5倍近くの台風直撃による被害をより一層大きなものにしていきました。今やレタスが一つ1000円を越すお店まであり、このまま来年の三月あたりまで野菜の高値は続くようです。

そもそも私たちは、こんな自然災害になすすべもなく、ただ被害を受けるだけの小さくて弱い存在なのでしょう。襲い来る暴風雨に防波堤は壊れ、川は決壊し、軒並み家が倒壊します。畑は水浸しになり、農作物は根腐れを起こし壊滅状態に陥ります。

これまでの自然災害に対する対応策は、土砂崩れが起こらないように山の斜面をコンクリートで固める、川の決壊を防ぐために防波堤を強化する、いざというときの連絡手段を徹底させておく、など様々ですが、本当の意味での予防、すなわちそのような災害が起こらないようにするということはできないのでしょうか？

昔々、中国の山間部のある村でのお話です。

ある年のことです。その村ではもう半年以上雨が一滴も降らず、川は干上がり、畑はひび割れてしまいました。備蓄の水や食糧は底を尽き、

これ以上雨が降らなければ村人たちはその村を捨てるか、そのまま餓死するのを待つしかない状態になりました。すでに体力のないお年寄りは衰弱し、明日にでも命を落としかねない窮地に陥っていたのです。

そんなある日、村人の一人が山奥に雨を降らすことができるという仙人の噂を聞きつけます。早速村人の中からまだ比較的体力が残っている若者が選ばれその仙人を連れてくることになりました。そして待つこと三日。待望の仙人がその村にやってきました。仙人は、村に着くと、何をすることもなくすぐに用意された部屋に入ると戸を閉め、誰も入れないようにしてしまいました。

村人たちは仙人が部屋で何をしているのかと気が気ではありません。戸の外で耳をそばだてて物音を聞こうとしますが、外部に漏れる音は全くなく、まるで人などいないほど静かです。村人たちは、「あの仙人は何をしているんだ？」「我々が用意した貴重な水や食料をただ食べて寝ているだけなんじゃないか？」などと疑心暗鬼になっています。

一日目が終わり何も起こりませんでした。二日が過ぎても何も起こりません。そして三日が過ぎようとした夕方、突如として空一杯に雨雲が

広がり、村全体に雨が降り出しました。村人たちはあまりの突然のことに驚き、そして歓喜の声を上げます。降り始めた雨は大地をしっかりと湿らせ、そして干上がらせた湖や川が水で一杯になるまで降り続けます。そして、以前のような水の豊かな土地の戻ると雨は自然に止みました。すると、先ほどまでまるで心配のなかった部屋から仙人が出て来ました。そして何も言わずに山に帰ろうとしました。

慌てて村人がその姿を引きとめ、部屋をのぞくと用意された水も食料も全く手をつけていません。村人は仙人が部屋で何をしていたのかとても不思議に思って尋ねました。

仙人は、村人たちに向かってこう言いました。

「この村はとても不調和に溢れていた。私はただ、瞑想をしていただけだ」

一人の人間の不調和は宇宙全体に広がります。それが大勢集まれば、大きな大きな災害をもたらすでしょう。現在日本に頻発している様々な自然災害は、日本の意識全体が作り出している不調和の現れではないのでしょうか？ 私たち一人ひとりに出来ること。それは、私たち自身の調和を取り戻すことです。意識の目覚め、心と身体のバランス、そして環境との理想的な関係を創り出すことが、本当の意味での災害の予防になると思います。

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 康雄

“じっと落ち着いていられない子供たち”

「ワンパクでもいい、たくましく育ってほしい。」という宣伝文句が昔ヒットしたことを覚えているでしょうか。子供は、ワンパクで元気すぎるくらいが子供らしくて良いということです。

今回は、ワンパクの限界を越した、親や先生泣かせの問題児といわれる子供たちの話題です。とかく親は過激すぎる我が子に手をやいていますが、少しでも大人しくなってくれるだろう時を待ちこがれて、少しの苛立ちなら抑えつつも日々過ごしています。

しかし、学校の先生や同級生はなかなか大目みしてくれません。同級生の父兄から苦情がでて、扱いに困った学校側はやむなく、専門的な見解と理解を求めて小児科や精神科の受診をすすめることとなります。

限界を超したワンパくな子は、普通学校に入学できる正常な知能にありながら、様々な程度の学習や行動の異常がある子供で概ね注意欠陥多動症候群ADHDと診断されます。アスペルガー症候群（高機能自閉症）という病名も最近流行していますが、

知的障害がない自閉症のことをいい、高機能広汎性障害、サイレン・チャイルドなども同類の疾患です。

マハリシ・ヴェーダ医療では、ヴァータの乱れが神経系に関して著しく、ピッタの乱れがヴァータの神経系に入り込んでいます。ヴァータは、熱意、呼気、吸気、動き、組織の発達、排泄に関与していますが、それにピッタの熱と鋭さが進入することによって、正常な熱意が怒り、いらだち、興奮と激しさになり、呼吸は鋭く激しい呼吸や興奮した話し方になります。動きも鋭く急激な動作と落ち着きの欠如となり、組織の発達も過度な熱から未熟となり痩せがあったり、神経系の発達に未熟さも出現します。排泄は急激な排泄か、熱結した便秘となります。メンタル・ドーシャでは、ヴァータ・ピッタドーシャであるラジャス（激性、動的）の増加が関与します。

小児精神医学におけるADHDの精神症状の特徴は、やはりじっと落ち着いていられない多動、注意持続が短い、情緒不安定で衝動的、攻撃的などです。原因として出生前、周

生期、出生後の器質的脳障害（未熟児、仮死、脳外傷、脳炎、脳膜炎など）が考えられていますが、不明なところも多いことも確かです。治療は、強力精神安定剤や精神中枢刺激剤「リタリン」などです。

私の意見ですが、西洋医学の治療については決して満足のいくものではありません。強力精神安定剤は目に見えない鎖とも言えます。最終手段としてはこの方法も必要となるでしょう。しかし、もしお母さんのお腹から生まれ出る時、異常な辛い試練を経験していながらも、自我の成長が不十分な時期から強力な薬で押さえ込むことがファースト・チョイスであってはならないのではないのでしょうか。もちろん西洋医学に手段がないためにこれらが投薬されることも理解できます。

ヴェーダ医療では、心・意識に及ぶアプローチがほとんどで、心身のストレスを軽減し、至福体験を与えることが可能です。TM瞑想、オイル塗布療法、ヴェーダ波動療法などの純粋意識を体験するプログラムや、神経系を整える食事（熱く、乾燥していて刺激性のあるものを避ける）や生活、正しい五感の使い方など私たちを取り巻く環境を最大限に活用する方法を提供しています。具体的には次回に続く。



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

10 数年前南インドに行ったとき、お土産に柿の実を数個持っていきました。インド人は甘いものが好きなのできっと喜んでいないかと思っていましたが、やはり大喜びでした。皆で食べ終わった後、お返しにということで、ジャガイモみたいな5~7cmの丸い果物が出てきました。表面は薄汚れたような茶色をしてざらついていましたが、半分に切ってみると断面は褐色で柿にそっくり、種も柿に似ていて、食べてみると、なんと味も甘い柿にそっくりではないですか。インドにも柿があったのか！と驚きましたが、チークと呼ばれ、インドではとてもよく知られた果物だとのことでした。(本当は熟した果物は海外に持ち出しは出来なかったのですが、その当時は知らなかったのです)

後でわかったのですが、その果実はサボジラと呼ばれる木の実で、味が日本の柿に似ておりメキシコガキとも呼ばれています。アカテツ科の植物さんで樹高20m余。葉は暗緑色で鈍い光沢があり、長さ4~15cm、幅2.5~6cm。世界の熱帯地域で果樹として広く栽培されています。この木の樹幹を傷つけると白い乳液が出てきます。この乳液を集め煮詰めたゴム状のものが天然チクル

で、チューインガムの原料となります。そのため、サボジラはチューインガムノキとも呼ばれています。ハリス(カネボウに吸収された会社)の風船ガムは膨らむのにロツテのガムは膨らまないのはハリスが合成の酢酸ビニルを使い、ロツテが天然チクルを使っていたためだったのかと気づいたのはつい最近です。

インドガキと呼ばれる植物さんもインドには沢山植えられています。こちらは日本の柿の親戚でカキノキ科カキノキ属の植物さんです。樹高15mほどで、サボジラより多少低い木ですが、葉の形は日本のカキノキの葉より細長く、サボジラに似ています。実の大きさも小ぶりでサボジラぐらいです。若い果実は渋が多くてもっぱら染色用に使われますが、熟すと黄色くなり甘くて食べられます。黄色の果肉の中に柿の種に似た種子が数個あります。サボジラはコロンプス以降アメリカ熱帯地域から来たのですが、インドガキは仏典にも登場するインドでも歴史のある植物です。仏典では鎮頭迦(チンズカ：サンスクリット語)と呼ばれており、本物、さとの境界を喻える果物として知られています。古代から滋養のある果物として大切にされてきています。

サボジラはもっぱら食用のようですが、インドガキは食用だけではなく医療用としても大活躍です。果実はヴァータとピッタを鎮静させる効果があり、口内炎や咽喉痛に用いられます。熟した果実は血液を浄化し、淋病、癩病にも効果があるそうです。花はこしけ、尿道炎、脾腫、鳥目、貧血、疥癬などに使われます。樹皮はピッタ鎮静効果があり、皮膚病、熱などに使われ、葉も眼病、胃腸病などに処方されています。また、種子や種子から取れる油にも薬効があります。さすが仏典で本物の代表のように喻えられるわけですね。

さて、日本の柿の学名はディオスピーロス・カキですが、ディオスはゼウス神、ピーロスは果実、カキは日本語の柿です。神から与えられた果物・柿になります。美味しく薬効もあるので評価されたのでしょうか。「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど柿は健康に良いと昔から考えられていますが、実際に果実や葉にはビタミンC、カロチン、食物繊維、カリウムなどが沢山含まれており、成人病、癌などの予防にも役立つと評判になっています。特に葉にはビタミンCがミカンの5~6倍に当たります。柿の蒂はシャククリ止め、夜尿症、嘔吐の治療薬の原材料としても有名です。

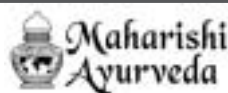
インドガキの味に関しては色々文献をあたって記述がないのです。そこで日本の柿を食べながらインドガキはどんな味なのか「次回インド訪問時絶対食べるぞリスト」のトップにインドガキを書き入れる相変わらず食いしん坊のペンギン博士でした。



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>-----5人分
 カボチャ.....800g
 生クリーム.....50cc
 クミン(粉).....大匙 1
 黒コショウ(粉).....小匙 1
 シナモン(粉).....小匙 1/2
 塩.....小匙 1
 水溶性小麦粉.....適量
 パン粉.....適量
 揚げ油.....適量

てて、再び火にかけ軽く水分を飛ばす。
 ② 1が熱いうちにフォークなどでつぶして、生クリーム、クミン、黒コショウ、シナモン、塩を加えてよく混ぜる。
 ③ 2を等分に分けて形を整え、水溶性小麦粉、パン粉の順に衣を付けて 170 度くらいに熱した揚げ油できつね色に揚げる。



【作り方】

①カボチャは種とワタを除き、大きさをそろえて乱切りにし、鍋に入れてひたひたに浸るくらいの水を加え柔らかくなるまで茹でる。茹であがったらゆで汁を捨



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

...「生命の糧」をお届けします。...

安心して新鮮な旬の有機無(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など、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。

Yasai (いん) ネット

〒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