

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ パンチャカルマを受けると・・・？ ★

パンチャカルマ（ヴェーダ生理浄化法）を受けた方が、1ヵ月後の再診の際に「急に忙しくなってきたとした立ち上げが出来なかった」という話をよくされます。そのような方は皆一様に、「せっかくパンチャカルマを受けたのに、あの静寂感やすっきり感がなくなり元の木阿弥です」とおっしゃいます。しかし、そのような方の脈診をさせていただき、実際に元の木阿弥になっていることは未だかつて一度もなく、受ける前と比較すると明らかに浄化され、そして穏やかな良い脈になっているのです。

パンチャカルマとは、心身の浄化を行うテクニックです。心に抱えていたストレスや身体に溜めていたアーマや過剰なドーシャを体外に排出して、純粹意識を活性化し、オージャスを増加させる方法です。通常、3日から5日間のコースで皆様お受けになりますが、実は心身におけるそのような浄化はクリニックでのコース期間中だけではなく、その後約1、2週間継続し、さらに心身の浄化に伴ってその方を取り巻く環境の浄化が

起こるために、そのプロセスが完全に収まるまでには約1ヶ月ほどかかります（長い人だと2ヶ月近く続き、その間に仕事や人間関係に大きな変化が起こることがよくあるのです）。

30代前半のある女性は、パンチャカルマ後に思いもしなかった社内での部署の異動があり、念願のポストに就き、また会社を経営するある男性は、これまでどうしても取れなかった契約がパンチャカルマ後に嘘のようにスムーズに運んだ、などということもありました。

もちろん、このように明らかに嬉しいと感じる変化だけではなく、一見辛く思う変化を迎える方もいます。今まで行ってきた仕事はどうしても続けられないと感じるようになって退職したり、これまで人間関係が壊れ、長く付き合ってきた友人が去っていくこともあります。こう言った変化は、自身の心身が浄化され、より進化したことによって、これまでの古い自分が作っていた環境が壊れた結果ですから、その後新しい職場や人間関係が創られていくことは言

うまでもなく、心配することは何もないのですが、その渦中にあるときには不安や心配を持つこともやはりあります。

大切なことは、パンチャカルマ後の約1ヶ月間は、そのような変化の時期であるという認識をきちんと持って、様々に生じる変化に対して柔軟に対応し、無理に抗ったり、また全く新しいことを急に始めない、ということです。そして、そのような変化が終わり、心身が落ち着きを取り戻した頃に、考えを良くまとめた上で、活動を開始するのが良いのです。

特に、初めてパンチャカルマを受けられた方の場合、パンチャカルマ前後の変化が著しく、大変だとお感じになる場合が少なからずあるようです。しかし、その変化は確実にその方の進化によるものですから心配することはなく、二度、三度とパンチャカルマを受けることによって、前後の変化をそう大きく感じて不安になることもなくなっていき、常に静寂と精妙な心を維持し、快適で強い身体を楽しむことが出来るようになっていくのです。

心と身体、そして環境との間のストレスや摩擦を解消し、より早い進化を楽しみたいとお考えの方は、ぜひ定期的にパンチャカルマを受けて頂きたいと思います。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 康雄

“生まれながらの「頭痛持ち」などは存在しない”

私事ですが、数年前にも風邪ひきがかすぶってすっきり治りきらないとき、頭をかかえるほどの頭痛に悩まされたことがあります。日中は何事もなかったのですが夜中に猛烈な頭痛で目を醒ました。今回も同じパターンでした。

ご承知のように突然の頭痛は、生命に危機を及ぼす脳卒中などもあり、やはり激しい頭痛から発症するので軽視できません。高血圧症があれば、脳卒中も疑わなくてはなりません。脳卒中のなかには血管が破裂する脳出血と血管が詰まってしまう脳梗塞があります。脳梗塞は、高血圧にあまり関係がありませんが、動脈硬化を引き起こす高脂血症、糖尿病などの有無が関係しています。幸い私は今のところ高血圧などの生活習慣病といわれる病気がありません。

今回も、年暮れに右側頭に局限した痛みで、両手で頭を抱えて喘ぐほどでした。

アーユルヴェーダから頭痛をみるとさまざまな形で出現します。一般に頭痛はヴァータの乱れが主たるものですが、とくにヴァータ性の特性が強い頭痛は、動揺性でキンキンし

た痛みで寒気を伴い風に当たると増悪します。風邪ひき、ストレスなどにみられるタイプです。ピツタ性の頭痛は激しく鋭い頭痛で吐き気、発熱、目の充血、イライラなどを伴います。カパ性の頭痛は、鈍い頭痛で帽子をかぶっているような感じ（被帽感）や頭重感などと表現されます。

冷たいものを飲食し過ぎた時の頭痛はヴァータ性、カパ性のいずれも関連しています。悪天候や低気圧が来る前日や当日にも腰痛、神経痛、関節痛などの痛みが増悪するように頭痛も出現しやすくなります。これもヴァータ性、カパ性のもので、単一のドーシャだけが関連するのではなく、外因である食事・環境、内因である生理状態・アーマの状態などが複合的に関係して頭痛を定着させています。

私は、軽い頭痛のときには、梅干しの果肉を丸めてこめかみに貼っていれば、忘れた頃には治っています。ショウガ末（粉）を水で固めて貼っても効きます。

しかし、今回の頭痛が以前体験したものと同様に激しい偏頭痛でした。天候も雪で下り坂でしたのでヴァー

タの乱れ・カパの乱れが関係していると考えられ、いずれも冷える要因が大きいので、夜中でしたがやっとの思いで湯タンポを用意し、フタの足元に入れてみました。数分後に嘘のように頭痛は消えていき、気がついたら朝でした。

強力な鎮痛薬が手元があればすぐにでも使いたかったほどでしたが、湯たんぽで頭寒足熱をもたらした十分な効果があったと考えられます。たぶん湯タンポではなく足湯でもよかったですと思いますが、湯タンポのほうが少しのお湯ですみますから経済的です。

頭痛になったら、まず自分の生活上の不摂生があれば、それを認識し改めるべきです。

①食事の内容・量そして摂った時間など。②太陽や風・湿気に曝されていないか。③不規則な睡眠と睡眠不足。④自然な欲求を無理に行ったり、抑えたりしていないか。⑤長時間目を使いすぎているか。⑥大きな音、悪臭、ガス、化学薬品など。⑦過労や話しすぎなど。

激しい頭痛に吐き気などを伴う場合には、救急病院などに行くこと、慢性の頭痛については「頭痛もちなので」などとあきらめずに是非アーユルヴェーダ医師にご相談ください。他の病気が原因の二次性のものであれば100%治るといっても過言ではありません。

## ・・・「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。

（サイン）

〒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



ペンギン博士の

# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

信州では秋、一面に蕎麦（そば）の白い花が咲きます。その花を見て東京からのお役人様が「うどんの花」も見たいといったという笑い話があるのですが、うどんの花は実在です。うどんの花の実からうどんは作れませんが、うどんの花はインドではとても有名です。優曇華（ウドンゲ）と書きますが、仏典にもよく登場します。

仏典によれば優曇華は「3000年に一度花を開き、そのときに如来が現れる」とされ大変珍しい吉兆のたとえとして使われています。その優曇華の咲く木ということで、この植物さんはウドンゲノキと呼ばれていますが、環境がよければ樹径3m、樹高25mに達する常緑の大木で、クワ科イチジク属で前回ご紹介したバナヤンと同じ仲間です。4cmくらいのイチジク果状の実が太い幹から房状に沢山つき、熟すると赤みがあり、オレンジ色になり甘くて食べられます。

では、うどんの花はどのような形かと言いますと、そのイチジク状の実が花なのです。皆さんも良く食べるイチジクの果実も内側に無数の小さな花が付いています。外からは花が見えないので漢字で無花果と書かれ、イチ

ジクの実も優曇華の実も幹や枝から直接出てきますので、花が咲かずに実が直接なると考えられていたようです。ですから、優曇華は3000年に一度ではなく毎年春には見ることができるのです。毎年如来様が現れていると思えば、ウドンゲノキは本当に吉兆の木といえるでしょうね。無いように思えても吉兆はいつでも回りに一杯あるよということを説明しているのかもしれませんが。

さて、イチジクといえばキリスト教にとって重要な木です。アダムとイブがエデンの園の「善悪知る木」の実を食べたところ、裸であることを知り「イチジクの葉をつづり合わせて、腰を覆うものとした」と聖書にあるそうですが、イチジクこそが「知恵の実」である「生命の木」であるとも言われています。古代ギリシャでも体力や脚力を増進させる果実として競技者に好んで食べられたそうです。

ウドンゲノキの実である優曇華もインドで信心深い人々にとっても重要な意味を持ちます。

インドでは優曇華が実るとき、この果実を食べるために神々が天上界から

降りてくると信じられています。聖木の一つとして結婚式などの祭事にはなくてはならないものとなっていて、寺院や僧院にはよく植えられています。イチジク属の樹木には聖木が多いですね。豊かな果実と涼しい木陰を作り出すからでしょうか。

薬効の観点からみてみますと、イチジクの果実には健胃整腸効果があり下痢、便秘に、また、のどの炎症を和らげる作用があるので、かぜや咽の痛みにも用います。血圧降下にも効き目があるとされます。葉や茎を傷つけて出る白い乳液には蛋白分解酵素が多く含まれていて、いぼとりに使用されます。葉は、浴剤として風呂に入れると体が温まり、神経痛や痔によく、皮膚に輝きをあたえるといわれます。ウドンゲノキの実である優曇華は健胃、駆風剤、生理不順に効くそうです。のどの痛みや口内の潰瘍にも良いそうです。また、樹皮には止血作用があり、根は下痢に効き根の外皮は糖尿病に処方されます。イチジクとウドンゲノキの薬効が似ている点も興味深いですね。

生のイチジクも乾燥イチジクも大好きなペンギン博士、今回の優曇華も是非食べてみようとして「調査リスト」に優曇華を入れました。リストが食べたいものでどんどん増えて次回のインド訪問が益々楽しみです。食べたらまた報告しますね。とりあえず娘がアメリカから送ってくれたフィグバー（イチジクを使った甘いお菓子）を食べて今年も頑張るぞ〜。

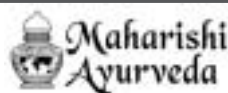


1月分約60粒（約60g）入り  
7500円（消費税別）

## 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



## 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](mailto:info@amrit.jp)

<材 料>-----4人分  
 ムングダール.....100g  
 ほうれん草.....1/2把  
 クミン(粒).....小匙1  
 ターメリック.....小匙1/2  
 コリアンダー(粉).....小匙2  
 ショウガみじん切り.....20g  
 黒コショウ.....適量  
 塩.....小匙1  
 ギー.....大匙1  
 水.....800cc

でサッと茹でてざるなどにあげ冷まし、1cm幅くらいのザク切りにしておく。

②鍋に水とムングダール、コリアンダー、ターメリック、ショウガみじん切りを入れて火にかけて、20分くらい煮る。煮えたら塩と1のほうれん草を加えてサックリと混ぜ、さらに1分ほど煮る。

③小さめの鍋にギーとクミンシードを入れて火にかけて、クミンのまわりに泡が立ち始めたら2に加えて蓋をして少し蒸らしてから、黒コショウをふりかける。



**【作り方】**

①ムングダールは洗って水を切っておく。ほうれん草は水洗いし、塩(分量外)をひとつまみを加えた熱湯



**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。



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)



**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](mailto:info@earth-energy.co.jp)