

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ 脈の相転移？ ★

近頃患者さんの脈を取っていて、気が付いたことがあります。

五十代半ばのある男性は、初診からこれまでの数年間、一貫してピツタを乱し続けて来ましたが、ある時期を境に突然ピツタが乱れなくなり、まるで別人のような脈になっていました。また四十代前半のある女性は、やはりこれまで長い間ヴァータを乱して来ましたが、ある日の診察を境に、その乱れがすっかりなくなっていたのです。

通常、人は生まれながらにして乱れやすいドーシャを持っています。ですから、時期によって多少の変動はあるものの、生涯に渡ってそのドーシャを乱していくのが一般的で、その傾向が突然に消えてしまう（変化してしまう）ということは滅多にないことなのです。

ところが、その滅多にないはずの現象が近頃急増しているように感じるのは、一体どういうことでしょうか？

まず、脈がどのように変化しているかについて、もう少し詳しく説明いたしましょう。

変化の前後における一番の大きな違いは、実はこれまで乱れていたドーシャが整ってしまうことではなく、オージャスが明らかに増加している、ということなのです。

オージャスとは、ご存知の通り純粹意識の物質的表現であり、生理の働き

を調和的に生き活きと機能させる力であり、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守るための免疫力そのものです。そのオージャスがある時期を境に急激に増したために、これまで乱れていたドーシャがその調和の力によって乱れなくなったのです。

では、なぜオージャスが急激に増したのでしょうか？ 確かに冒頭で挙げた二人は、その大きな変化が起きる前にパンチャカルマ（ヴェーダ生理浄化法）を受けています。パンチャカルマは身体のいたるところにあり純粹意識の通路として知られているスロータスを浄化するための方法ですから、パンチャカルマ後に純粹意識が活性化し、オージャスが増加するのは当然です。しかし、二人に共通し他の方々と明らかに違う点は、オージャスの増え方なのです。

その増え方は、緩やかな傾斜を持って徐々に増加していったのではなく、階段状に一段も二段も急激に増加し、そしてその状態で安定しているのです。前者のような増え方の場合、普段の食生活に戻るとまた緩やかにオージャスが減少し、ドーシャも乱れ始めていくものですが、後者の場合は、ある一定以上のオージャスが完全に定着しているために、ドーシャの乱れ方もこれまでと大きく異なってくるのです。

人の意識、およびそれに伴う心身のバランスは、マハリシ・ヴェーダ医療を行っていくことで、初めは徐々に進化し良くなっていきます。しかし、まだその状態においては様々な外的な要因（環境、人間関係、食生活など）によって、バランスは乱れ、症状や病気を起こすことがあります。ところが、継続してマハリシ・ヴェーダ医療を続けることによって、ある時期を境に意識や生理機能が急激にバランスされることがあり、先の二人はその時期を迎えたのだと思われるのです。

このような脈の相転移とも呼べる変化に遭遇する機会と言うのは、これまでもなかったわけではなく、実際過去にも一度乳癌にかかり手術まで受けた女性が、マハリシ・ヴェーダ医療を続けることで、これまでとは明らかに違う、ガンの再発の可能性のないより高い健康状態を獲得した、などと言う例もあります。しかし、そう言った例は、そう頻繁にあることではなかったのですが、それが最近では珍しくなくなってきたのです。

もちろん、このことはとても良いことだと思います。人々の健康に対する集合意識が高まり、社会全体の健康レベルが高まっているためにこのような方が増えているのかもしれませんが、いずれにしても、今私達は自身の健康を高めるとも良いチャンスに恵まれているのだと感じています。

読者の皆様の健康レベルが、大きな飛躍を迎え、新しくより高い健康状態を獲得する日ももうすぐかもしれません。大切なことは、正しい知識に従い、それを継続していくことです。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 康雄

## “ドライアイ”

パソコンは、日常生活の必需品として欠かせない存在となってきています。その分パソコンのディスプレイをながめている時間も増えている傾向にあります。ドライアイは最近注目されている目の近代病で、生活習慣病の一つともいえるものです。ドライアイの症状は、目の不快感、目の疲労感、充血などで、なかには目を開いているのがつらくなるほどの症状にいたるものもあります。

ある調査のまとめによると、パソコン作業従事者の31.2%にドライアイの症状が認められ、そのうちの77.1%が眼科などの専門的診療を受けていない状況にあるそうです。そして、ドライアイの要因として第1にあげられているのが、パソコンのディスプレイを長時間みつめていることで、仕事に集中しディスプレイをながめていると必然的に緊張した状況から生理的に必要とされる目の瞬目反射が減少し、開眼状態がながびき目の乾燥をまねくことをあげています。第2の要因に、睡眠不足があります。第3の要因に室内の乾燥としていました。

ヴェーダ健康法から検証すれば、ドライアイはヴァータ、ピッタの乱れが関与し、とくに乾燥の質であるヴァータが重視されます。あげられていた第一要因の緊張状態からの瞬目反射の減少ですが、神経系は緊張、集中した状況ではまばたきが減少し、常に何かの対象を視覚がとらえているようになります。これは、睡眠が不足しているとき、疲労状態が重積しているとき、また精神的に興奮したとき、困惑したときなどにもみられます。これらの状況も、実にヴァータとピッタの乱れによるものに一致します。第二要因である睡眠不足は、これが習慣化することでヴァータの乱れが蓄積し、カパ、ピッタの消耗状態をもたらして、さらにヴァータの悪化を生じます。

第三要因である室内の乾燥は当然ヴァータの質そのものですからヴァータを増悪させるものです。

つぎに要因について理解できたところで、対処法についてみていきましょう。生活のなかで注意すべきことは、目を乾燥させないことがポイントです。一般的に眼科専門医師

らは、コンドロイチンという特殊化学物質を含んだ点眼薬や、眼内の涙腺排泄の管を流れにくくする手術などをすすめています。

ヴェーダ健康法による対処法は、ヴァータを乱さない養生法を生活に取り入れ、とくに神経系のヴァータを乱さないよう心がけ、緊張してまばたきが減ってきたら休息を十分とり、夜間は目の酷使を避けることです。就寝前には、ギー（精製無塩バター）をまぶたに塗り、こめかみにも塗ってこめかみについては少しマッサージします。さらに、ローズウォーター（バラ水）を湿らせたカット綿を目の上に5分程度置いてから眠ります。また、まぶしくない朝日や夕日を見ることも目によく、目で見ていてリフレッシュできるような風景や環境をながめることも目のストレスを軽減します。目は脳神経が直接外界に露出している感覚器ともいわれ、もともとピッタに主座をおきます。日々目を酷使することでピッタに乱れが生じた場合には、目の浄化療法としてネトラ・タルバナが必要になります。



ネトラ・タルバナ



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)



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

こんにちは！このページを始めて丁度4年半になりました。突然ですが、今回が最終回となります。というところで、今回も最後まで読んでください。

東京板橋の徳丸村で生まれた子ペンギンも5歳になろうとしています。今回の一連の記事を書かせていただく中で、子供の頃から大好きだった植物さんにさらにお近づきになれてとっても幸せなペンギン博士です。ずっと読んできていただいた皆様、長いことありがとうございます。そして、この機会を与えてくださった蓮村誠先生と大江イチロウ氏ら編集スタッフの皆様へ深く感謝します。ということで、今月はまとめです。

植物好きの皆さんなら体験していると思いますが、植物さんは本当にお話ができるのです。動物も植物もお互いに話し合いができています。ペンギン博士の実感です。犬はワンワン、猫はニャーニャーとしか聞こえませんが、それは私たちの心が十分に開いていないからで、花瓶に挿された切花さんもお話していると思います。インドヒマラヤの聖者と呼ばれる方々は薬草と直接対話して、色々な病に効くラサヤナ（薬草調剤）を作り

出し、巷の植物好きのおじさんおばさんも植物さんと直接対話して綺麗にお花を咲かせるわけです。もっと親近感をもって親しく接すれば植物さんのお話が聞けるようになるのではと思います。そうすればアーユルヴェーダの価値がもっと良くわかるようになるのではないのでしょうか。このページがその手助けになればと思っています。

皆さんに名前があるように植物さんにも個別の名前がありますね。インドヒマラヤのハーブにも一杯名前が付いています。ラサヤナのラベルを見たとき、知らない名前ばかりです。初対面の方とご挨拶するとき名前を名乗りませんか。名刺交換するとそこには色々住所とか電話番号とか写真が入っていたりしますね。名前ってとっても大切なのです。実はその名前の波動の中にその人の全てが凝縮されているからです。ですから、出会いを大切にされる方は必ず相手の名前を覚えるわけです。そして、お会いした方にお会いして嬉しかったよって手紙を出すのです。こんな感じて、ハーブや植物さんと親しくなればラサヤナの効果もきっと上がるのではないのでしょうか。

このページを書くにあたって多くの文献を参考にしました。西岡直樹著「インド花綴り」(木犀社)、T・C・マジュブリア著「ネパール・インドの聖なる植物」(八坂書房)、中村元編著「仏教植物散策」(東書選書)、伊藤武著「スパイスの冒険」(講談社)、「世界有用植物事典」(平凡社)、D・フローリー他著「アーユルヴェーダのハーブ医学」(出帆新社)、L・H・ベイリー著「植物の名前のつけかた」(八坂書房)、「インディアン・マテリアル・メディカ」,「ザ・ユースフル・プランツ・オブ・インディア」,「インディアン・メディカル・プランツ」等々。ペンギン博士の書棚は植物本で一杯です。これらの本さんにも感謝。

20年以上前、大学で研究をしていたとき、ある情報が欲しくて大学内にある色々な資料室に行っていたとき、たまたま知り合いが来て、相談したところ、何だそんなことかと、私の目の前の本を紹介していただき感動したのを今でも覚えています。その後、それをきっかけに研究が進み博士号を頂いたのです。何かこのページが何かの気づきに役立てたとしたら幸せのペンギン博士です。皆さん最後まで読んでいただきありがとうございました。そして、多くの励ましと助言を頂いた最愛の妻にも感謝です。

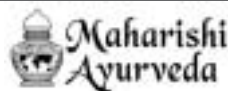
いよいよ、これで終わりです。さようなら～。となるところだったのですが、来月号からもペンギン博士の記事は続くのです。ちょっと趣向を変えて。また宜しくね。



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

- <材 料> ----- 3~4人分
- 春菊 .....200g
  - 白菜 .....300g
  - 油揚げ ..... 1枚
  - 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 .....20gs
  - 塩 .....小匙 1
  - ヒマワリ油 .....大匙 2

②フライパンにヒマワリ油とクミンを入れて火にかけ、クミンのまわりに泡が立ち始めたらターメリックとショウガを加え一混ぜし、さらに白菜、油揚げを加えてしんなりするまで炒める。

③2に春菊、コリアンダーと塩を加え、サックリと混ぜるように炒め、フライパンに蓋をして5分ほど蒸し煮する。



**【作り方】**

①春菊と白菜は水洗いしよく水を切り、一口大のざく切りにしておく。油揚げは熱湯をかけ油ぬきし、縦半分にしたのち2cm幅くらいに切る。



**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