

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ 関節のパンチャカルマ ★

関節の病気には、変形性関節症、慢性関節リウマチ、椎間板ヘルニア、そして五十肩など様々あり、どれも痛みを伴い、時に炎症を起こし、長期に患うと変形する辛い病気です。

通常関節部はカパ・ドーシャによって支配され、強く柔軟に結合されていますが、これらの病気では、ヴァータやピッタの乱れ、あるいはアーマの蓄積が見られ、それらにより先ほどのような症状が現れるのです。

どんな病気でもそうですが、ごく初期の段階であれば食事・生活法に加え、しっかりと薬草製剤を服用すれば各種の病態を作る原因であるドーシャの乱れやアーマを取り除き、治癒させることが可能ですが、病態が進行している段階においては、やはり乱れたドーシャやアーマを体外に浄化させることが不可欠となってきます。そして、その手法として最もよく知られているのが、いわゆる“パンチャカルマ”です。

パンチャカルマは、10日から2週間程度の家庭療法を行い、その

後クリニックにて3日から5日間各種の施術を行い、過剰となり乱れたドーシャや蓄積されたアーマを体外に浄化していきます。それらによりバランスを取り戻したドーシャは、正常に生理機能に働きかけ、症状は改善しまた各種の病気が治癒するのです。

さて、そんな優れた技法であるパンチャカルマの一種に、特定の関節部におけるヴァータ・ドーシャの乱れを浄化する“関節のパンチャカルマ”があります。専門用語では、腰のパンチャカルマを“カティ・バスティ”、その他の関節のパンチャカルマを“ジャヌ・バスティ”と呼んでいます。

以下にお二人ほど体験者をご紹介します。

木村幸次郎さん（34歳、仮名）は、腰痛と脊椎側わく症のために就寝の際に身体をまっすぐにすることが出来ませんでした。カティ・バスティを受けて腰痛が消え、身体を伸ばして寝ることが出来るようにな

りました。

池田貴美子さん（72歳、仮名）は、変形性膝関節症と呼ばれる高齢者に多く見られる、ヴァータが関節でダメージを受けて発症する病気にかかっており、歩行時の膝の痛みや膝の屈伸時の痛みなどで、常に杖をついている状態でした。池田さんは、三日間のジャヌ・バスティを行い、二日目には歩行時の痛みが消え、階段の昇降が楽になり自身でも驚かれていました。

さて、パンチャカルマを受ける際に、多くの方が気になるのが事前の家庭療法です。長い方だと二週間程度食事療法を行い、途中下剤を服用するなどなかなか大変です。そのため、パンチャカルマの良さは分かっているがどうしても足が遠のいてしまうと言う方もいらっしゃるようですが、このカティ・バスティやジャヌ・バスティの場合は、通常で三日から五日間の食事療法だけで受けることができますから手軽であるということが出来るかもしれません。

ぜひ皆様の健康にお役立てください。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 康雄

## “胸心痛について”

胸部痛として、胸脇痛もよくみられるものですが、とくに前胸部痛は狭心症、心筋梗塞に特徴的な症状です。心臓に栄養、酸素を運ぶ冠動脈の閉塞や循環不全が原因とされ、欧米では死亡原因疾患 1 位であり、日本でも増加傾向にあります。

この病気も生活習慣病の一つであり、誘因として精神的ストレスや過労、さらにはタイプ A 行動という「仕事においても余暇においても物事を達成する意欲が旺盛で、競争心が強く、攻撃的、せっかちでいつも時間に追い立てられている」人たちに狭心症や心筋梗塞と高い相関性があることも確認されています。アーユルヴェーダ（以下 AV）でいうピッタ（火）の増悪に相当します。

しかし、日本は欧米のあとを追って増加する傾向にあることから、急激な食文化の欧米化によって引き起こされた日本史上みられなかった高カロリー・高脂肪食の摂取が主たる要因であるようです。栄養不足が原因とされていた結核などの感染症や脚気などの多い時代には、高栄養摂取をすすめられていましたが、現今ダイエットが流行語となり、老若

男女問わず誰もがダイエットを実施しています。

過剰な栄養摂取は、単発であれば蓄積停滞することはありませんが、習慣化してはじめて蓄積の一途を開始します。AV でいうアーマ（未消化物・不純物）に相当するもので、ある程度は消化代謝され消費・排除されますが、限界を超すと雪だるま式に蓄積しあらゆる体内の管に粘着していきます。ぜい肉、高脂肪血漿、痛風などもアーマによるものです。

これらの過程はほぼ沈黙の状態であり、狭心症の準備状態にあたります。

40 歳半ばに、事業でかなりの成功を納めていても、肉体にはいつ起こっても不思議ではない狭心症発作の下地ができあがっています。もはや、40 歳になってから食習慣に気を配るのでは遅すぎるのです。

近年、多因子遺伝などと説明されている病気は、誕生後の食行動で私たちがの子孫たちも幼い頃から何十年もの間にアーマを蓄積させることで病気の沈黙過程が完成され、突如発病なっているということも考えられます。もし、自分の親が心臓病で倒

れていたとしたら、自分もその心臓病にかかることを恐れながら中年を迎えることとなります。そして、すでに下地が出来上がり、刻々と水面下で進行することとなります。生活習慣病すべてにいえる事柄です。私たち個人の健康状態は、子孫に大きく影響し、ひいては国全体に膨大な損出を負わせることとなります。

“肉は食べません。魚はよく食べます。” 実際には魚も動物性肉ですが、そのようには認識されないことがあります。植物性油ならいくら使ってもいいと思っている人もいます。お菓子は砂糖を使っているから、果物だったら問題ないなどと誤った食習慣の認識が横行してやみません。

結論として、胸心痛は高カロリー・高脂肪食の食習慣が長く継続されて発作がいつ起こってもよい沈黙状態が成立したところに、過労、精神的ストレス、加齢、便秘時のいきみなどの誘因が加わって狭心症、心筋梗塞などが発病します。予防は、抜本的な食認識の改善を国家的レベルで行うこと、高脂肪血漿などのリスクファクターをもつ人はすべてパンチャカルマなどで浄化をすすめ、沈黙状態が完成することから遠ざけることです。

今回が最終の原稿となりました。これまでのご愛読を心から感謝致します。



# 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



ペンギン博士の

# アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 義能士

内容を一新してペンギン博士再登場！ということで今月からジョーティシュ（太古のインド占星学）、ガンダルヴァヴェーダ音楽（インド古典音楽）やアーユルヴェーダ製品関係の新情報などなど、今までに出会ったり、学んだりした知識をご紹介します。植物さんの話題もときどき取り上げたいと思います。とにかく、私も皆さんも何かワクワクしそうなお話が出来ればうれしいです。まず、今月はちょっと変わったお話から始めます。

先日、天気予報ではなくて地震予報をされている方のお話を聞くチャンスがありました。太陽、彗星、月、雲などの観察によって地震が起き易い時期と地域を予報すると言うものです。太陽の活動の激しい時期、彗星が太陽に近づく時期、月が満月や新月になる時期を考慮して、ある程度危険時期を予測し、雲の観察などでより具体的に地震の発生時期、規模、地域を特定しようという地震予報です。こんな話、皆さんはどう思われますか、「面白いな」派ですか？「まゆつば」派ですか？ソーマプレスの読者の皆様にまゆつば派はいらっしゃらないと思いますが、何でもめずらしもの大好きなペンギン

博士はこんな話が大好きです。空飛ぶ円盤、タイムマシン、テレポーション、輪廻転生、超古代文明、錬金術、そんなテーマ、ペンギン博士はヴェーダ科学と同じようにワクワクします。

鳥が飛んでいるのを見るとき私たちの意識は鳥の高さまで行きますよね。なんかもっと高く上がりたいと感じませんか。飛行機に乗ればもうちょっと高く行き、宇宙船に乗れば月まではいけそうですが、それでも枠がありますよね。意識だけではなく肉体も一緒に宇宙を自由に飛び回れたら面白そうですね。そんな思いをもった科学者たちが開発したのが飛行機、月ロケットだったのではと思います。全宇宙を自由に往来できそうな方法は空飛ぶ円盤かテレポーションでしょうか。いつの日か空飛ぶ円盤に大好きな妻や友人達と一緒に乗って大宇宙を自由に飛び回りたいというのが私の夢なのです。なぜって、それは楽しくて面白そうだからです。

月まで行って来たといわれている方達が意識の拡大を体験したり、神と出会ったりという話は有名ですが、もっと遠くへ行ったらどんな体験が待って

いるのでしょうか。ただ、月へロケットで行くには国家的予算が必要ですね。まして金星や木星までは今の技術では大変です。もっと別の技術で簡単に誰でもどこでも行ける、ドラエモンの「どこでもドア」が理想ですね。

そんなの単なる夢物語と思う方もみえるでしょう。ですが、すべては夢から始まり、その夢を具現化する努力を行うことが大切だと思います。蓮村先生たちは医学の夢を実現するために日夜頑張っておられるわけです。マハリシ・アーユルヴェーダの病のない社会を作るという夢は全人類の夢でもありますね。

なんでもはじめから否定しないのが大切です。自分が眠っているのが見えない宇宙意識未満の方も夜になるとしっかり寝ます。そして夢を見るのです。これも不思議なことですね。よくわからないことでも、自然にやってきたものはとりあえず良く観察してみると良いのではないのでしょうか。

脈の観察の中で患者さんの状況を的確に把握してしまう蓮村先生、田中先生、金田先生とっても素晴らしいですね。ヒマラヤのハーブを観察するだけで世界中の病気の発生状況、解決方法がわかる賢者もいれば、天空の星の位置関係から各個人の人生予測が出来たりします。太陽や彗星、月、雲と地震の間に相互関係を見出す人がいても良いかもね。

病のない社会という目標に楽しいという言葉を追加した夢見るペンギン博士でした。

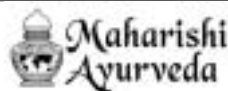
## NEW アムリット01

ゼロワン

ヒマラヤからの贈り物

忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って(特別)に作られました。神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと(元氣)になりたい方

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 アムリット

〒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)



<原 料>  
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等  
1月分約120粒入り  
10,000円(消費税別)



<材 料> ----- 4~5人分  
 ブロッコリー .....400g  
 食用菊 .....60g  
 リンゴジュース .....50cc  
 レモン汁 .....大匙 1  
 ヒマワリ油 .....大匙 1 と 1/2  
 塩 .....小匙 1  
 黒コショウ .....少々

②リンゴジュースにレモン汁とヒマワリ油、塩、黒コショウを加えてよく混ぜ、ドレッシングにする。  
 ③ブロッコリーと菊花を混ぜて、食べる直前に2のドレッシングをかけて和える。



**【作り方】**

①ブロッコリーは小房に分け、皮をむいて半月切りにした茎とともに塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よく茹で、ざるにとって冷ます。食用菊は花弁をむしり取り、さっと茹で、ざるにとって冷まして水気をよく絞っておく。

**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。



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)

**...「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。

*Yasai Ichinetai*

〒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