

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

よく考えてから…

ごくたまにですが、三十代以降の女性の脈診を行ったときに、下腹部のヴァータの前半分だけが消えている人をみかけます。ヴァータとは、身体の各器官の機能を司るドーシャで、とくに下腹部に位置するヴァータは、排尿、月経、分娩、排便などのへそから下の臓器（膀胱、子宮、大腸など）の働きに関係しています。このヴァータは、“アパーナ・ヴァータ”と呼ばれ、前半分とは「膀胱」や「子宮」の機能に関係しており、それが消えている場合、子宮筋腫か子宮がんで子宮を摘出している場合がほとんどなのです。

さて、先日クリニックにお越しになったA子さんは四十代半ばの女性でした。診察を行うと全身のヴァータがかなり乱れており、アパーナ・ヴァータは消えてはいませんが、とくに乱れが大きく、尋ねると小さな子宮筋腫がいくつもあり、同時に子宮内膜症と言う病気も併発していることがわかりました。そして、A子さんはそれらの病気のためにかねてより婦人科にかかっており、すでに二人の子供がいて出産の予定がないため子宮を取る手術を勧められてい

たのです。

A子さんは「先生どうでしょうか？ 婦人科の先生は、子宮がんになる可能性もなくなるから取った方が良いと言ってますけど？」と私に尋ね、とっさに返す言葉がみつからずしばし返答に詰まってしまいました。

冒頭でも述べましたように、子宮を摘出するということは、そこで機能しているヴァータ（アパーナ・ヴァータの前半分）を失うということです。そのことによる弊害は西洋医学的にはあまり取り上げられませんが、下半身への血流低下により足が極端に冷えるようになったり、腰の強度が落ちて腰痛を持つようになる場合があります。さらに上半身で機能しているヴァータとのバランスが崩れ、心臓や肺の機能が乱れることもあり、むやみに（単に出産の予定がないとか、子宮がんの予防になるからと言って）子宮を取るべきではないのです。まるでそれは、エンジンの調子が悪くなったから、もう車も乗らないのでエンジン（子宮）を取ってしまえ！と言っているのと同じくらい乱暴なことで、確かにエンジンを取れば交通事故

（子宮がん）を起すことはなくなりますが、車としての価値はほとんどなくなり、単なる金属の箱になってしまうのです。

やはり、大切なことは症状や病気の根本原因である、アパーナ・ヴァータのバランスを整えることです。そのためには毎日の食事や生活スタイルを気をつけたり、薬草調剤を服用したり、パンチャカルマ（ヴェーダ生理浄化法）を受ければ良いのです。中でも「ウルハバスティ・プログラム」と呼ばれるアパーナ・ヴァータを整えるための特別なパンチャカルマは大変効果的で、このプログラムは泌尿器や女性生殖器の働きを整え強めてくれます。対象となる症状や病気には、膀胱炎、下半身の冷え、生理不順、月経痛、不正出血、子宮筋腫、子宮内膜症などがあり、初期であれば子宮がんの治療にもなります。ウルハバスティ・プログラムは、通常のパンチャカルマと違い受ける前の準備期間が短く、一般的には数日間の食事療法だけで済みます。鎮痛剤を服用しても立つことが出来いくらいひどい生理痛がなくなったり、常に冷えていた下半身がぼかぼかと温かくなったりと、とても良い体験を皆さんされています。婦人科系の疾患でお悩み方は、ぜひウルハバスティ・プログラムを受けていただきたいと思います。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### マハリシヴェーダ医療

皆様、あけましておめでとうございます。年末年始はいかがでしたでしょうか？勇気を持って理知の誤りに立ち向かって頂けましたでしょうか？この時期は、一年の内で最も食べる機会が増えます。特に新年ともなればおめでたい気分になり、より一層食事が美味しく感じられて食べてしまうので、味覚に没頭して理知の誤りについて考える事すら無くなってしまいかもかもしれませんね。

一年の始まりですから新しい良い芽が出るように目的をもって暮らして頂きたいわけですが、それには的確な道しるべが必要ですので今後少しずつお伝えしていきたいと思えます。

さて我々が毎日、目にする世界は常に変化し続けています。現代科学では今日の常識が数年後には非常識になる事がよくあります。変化する世界はただ見ている分には楽しみの一つになりますが、我々の生命については絶対に変化しない科学を基礎に見ていく必要があります、それがマハリシ・ヴェーダ医療です。

「生命の科学」を意味するアーユルヴェーダは古くからインドにある伝統医学で、長い年月をかけて多くの知識が散逸してしまいました。1970年代、インドの名高いアーユルヴェーダの医師達により再編纂が

行われ、それは現代物理学を考慮して行われました。その時の中心人物がマハリシ・マヘーシュ・ヨーギーであり、出来上がったものは「マハリシアールヴェーダ」と呼ばれています。その中では、心や身体の事が科学的に論じられており、常に変化しつづける「相対界」や絶対に変化しない「絶対界」を考慮に入れて体系付けられています。ではここで、同時に二つの価値（絶対界と相対界）を扱っていく事の素晴らしさを具体例を挙げて説明したいと思えます。

先日、一人の中年女性がクリニックを訪れました。以前から幻聴のようなものがあるものの特に日常生活に差し支えありませんでしたが、職場の上司との関係が上手くいかず次第にストレスが溜まって行くようになり、幻聴も酷くなっていきました。西洋医学の病院で診てもらった鬱病との診断で抗うつ薬が処方され、そのおかげで幻聴が弱くなったものの副作用として倦怠感が一層強くなったため、本人としては釈然としないものがあり、クリニックに来院されました。

脈診上、ヴァータの強い緊張を認めておりそれにより幻聴が悪化した事が分かったので、今までの薬を続けながらヴァータの乱れを整える治

療を開始しました。その結果、ヴァータの乱れが整い、次第に幻聴も気にならなくなり、抗うつ薬を減量する事が出来ました。

この結果が得られたのは、マハリシ・ヴェーダ医療が絶対に変わらない世界を考慮に入れた医療であるからです。我々の心と身体には常に変わり続ける部分と絶対に変わらない部分があるため、それら全てを考慮に入れて治療を薦めていかないと、単に臓器の治療に留まってしまい決して心の満足感が得られません。診療の場では、いかに元のバランスを取り戻すかに注意を向け、ドーシャの乱れを整える治療を行っていきます。病気は乱れたドーシャの結果なので、その乱れを整えて行くことで健康度が増し、その結果として不快な症状が消えていきます。この女性の場合も、単に抗うつ薬を飲むだけではなく、対症療法に加え原因治療（ドーシャを整える事）を行ったために症状の改善を図ることができました。

我々が生きている世界は常に変化し続けていますが、それらは同時に変化しない価値に支えられているのです。変化しない絶対界を感じる事ができないためそれを求めて行く事はとても大変です。

我々は診療の場においては脈診を通して生命の全体性を診ていくので、その時初めて症状の原因や、対処法、そして健康度を増加させる事が可能となります。正しい知識もさることながら、それ以上にそれらの使い方が重要となります。もしみなさんが少しでも不快感があるときは一度クリニックにお越し下さい。お伝えできる事があると思えます。



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)



ペンギン博士の

# アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

皆様はどんな新年をお迎えでしょうか。ペンギン博士はヴェーダ科学とヴェーダ商品の紹介に益々燃えております。今年もよろしくお願ひいたします。

前はバガバッドギータでした。「神の歌」という意味ですが、今年はインドの神々について順番にみていきましょう。神々は人間の生理と密接な関係があることがトニー・ネーダー博士らの研究「人間の生理・ヴェーダとヴェーダ文献の表現」により明らかになっていますね。神々の名前や特徴を理解することは私達の心身を知ることであり、健康増進、事業繁栄や至福に満ちた人生を確立するためにも役立つでしょう。

インドで有名な3女神といえば、ラクシュミー、サラスワティー、ドゥールガーです。この3女神は一緒に祀られることが多いです。ラクシュミー神は滋養と富の価値、サラスワティーは知識の価値、ドゥールガーはエネルギーと力の価値を表しています。

トニー・ネーダー博士らの研究によれば、サラスワティーは知識を表し、頭脳に位置します。彼女の4本の手は脳の4つの葉、全ての知識と

経験と行動に関連しています。サラスワティーはブラフマー神の伴侶とされますが、ブラフマーも脳の4葉に相当する4つの頭を持っています。

ラクシュミーは富、健康、滋養を表し、胸（心臓）に位置します。彼女も4本の腕を持っていますが、これらは心臓の4室に関係しているといえます。心臓は血液を体中に循環させます。ラクシュミーは水面の蓮華の上に立っているように描かれますが、伴侶のヴィシュヌ神も水との関連で描かれます。

ドゥールガーは力（シャクティ）を表します。脊柱下部の仙骨は全脊柱と神経系を支えています。8本の腕のような8本の神経が仙骨から出ていますが、これらはドゥールガーの8本の腕と関係しています。この領域は浄化とエネルギーと関連しています。ドゥールガーの伴侶のシバ神は永遠完全な静寂の神です。この完全な静寂が彼の伴侶のドゥールガーによって守られているといえるのです。

サラスワティーは弁才天、ラクシュミーは吉祥天と呼ばれ日本でもなじみのある神様ですが、神を祀る

価値はそれに対応する心身の活性化に繋がるということですね。祀るといって宗教的でどうもという方もみえると思います。そこで開発されたのが、神々を讃えるCDシリーズなのです。まだ完結していないため実際のご紹介はちょっと先になると思いますが、とても便利なものです。ガンダルヴァヴェーダ音楽を目的別に聞く方法は以前ご紹介しましたが、それとほとんど同じです。各CDは目的がはっきりしています。皆さんの目的に合ったCDを選んで、特定の日に聞くとその効果が現れるという仕組みです。

たとえば、ラクシュミーのCDですが、人生における罪、苦しみ、貧困と敵の減少をもたらすCDです。金曜日はラクシュミーの日で、金曜日にこのCDをかけると効果が大きくなることとなります。また、この効果は個人だけでなく環境にも良いということなので楽しみですね。

また、サラスワティーのCDは知識豊かになり、あらゆる芸術のマスターとなり、無限の組織力を得るCDです。やはり金曜日が良いようです。金曜日は他にも良いCDがあり忙しくなりそうですね。

日曜日や月曜日に良いCDもあり、とても楽しそうなCDシリーズです。素朴なケース入りですが入荷しましたらまたご案内いたします。

色々楽しそうな情報を今年も紹介するぞとの決意のペンギン博士でした。



## NEW アムリット 01

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

### Maharishi Ayurveda 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)

鈴木余紫恵の

## シンプル菜食レシピ

### なつめホットミルクシェイク

今年は寒いですね。初冬に引越した私は、ヴァータが乱れたのか、年内はずっと風邪が治らず、グズグズしていました。何も食べられないので体力もなくなってフラフラ。そんな時に、このなつめホットミルクシェイクを飲んで、全身にオーガスが行き渡る(?)のを感じました。「やっぱり、アーユルヴェーダって偉大!」と感心している今日この頃です。

<材料> ----- 1人分  
 牛乳..... 1カップ  
 なつめ..... 大1個 (中なら2個)  
 しょうがの粉..... 小匙4分の1  
 カルダモンの粉 (お好みで)..... 小匙4分の1

#### 【作り方】

なつめは一晩水 (分量外) につけておきます。

種をとったなつめを牛乳、なつめをつけておいた水、しょうがの粉、お好みでカルダモンと

ともに沸かします。

沸いたら、ブレンダーかミキサーでなつめを細かくシェイクにします。温かいままどうぞ。

なつめは、ヤシ科のデーツまたはナツメヤシと呼ばれるもの。鉄分も豊富なようです。中華材料として売られているナツメ (棗) はクロウメモドキ科で、アーユルヴェーダの勤めるなつめとは別物のようです。アムリットさんで、大きな粒の美味しいのを売っています。寒い冬の朝に試してみてくださいね!

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよう! というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳しい資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp またはSOMA PRESS news letter編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

## Information



### 那須クリニック パンチャカルマアテンダント 男女各1名募集!

問い合わせ先: 医療法人社団 邦友理至会 マハリシ南青山プライムクリニック 事務局 磯貝  
Tel 03-5414-7555 (水~日 9:30~12:00・13:30~17:00)

### ...「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。

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



# 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