

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

脳が危ない？！

最近診察をしていて気になる症状を訴える方が多いので、今月はそれについてお伝えします。

脈診を行うと、神経系を滋養するカパが明らかに減少しており、症状の有無を確認すると、「工作中、急に頭が働かなくなる」、「記憶力がとても落ちた」、「すぐに注意が散漫になる」、「いらいらしやすくなった」などの症状を訴えます。本人も「このままではやばいかも？」と感じていて、一度脳外科に行って検査を受けようかと悩んでいる場合もあります。

神経系を滋養するカパとは、正式には「タルパカ・カパ」と呼ばれており、脳脊髄液中に含まれる滋養分を指します。解剖学的には、脳や脊髄は「髄膜」と呼ばれる薄い幕で覆われていて、その中に栄養たっぷりの脳脊髄液が満たされています。そして、脳や脊髄はその脳脊髄液の中に浸された状態になっていて、常にその脳脊髄液から滋養を受け取っているのです。

さて、問題の方々はその脳脊髄液中のカパ(タルパカ・カパ)、すなわち滋養分が減少しているために脳が正常に栄養を受け取ることが出来ず、そのために脳の機能が低下してしまっているわけです。軽度の状態の場合、「最近物忘れが目立つし、昔みたいに集中力が続かなくなった、歳のせいかな？」

などと年齢のせいになってしまう人も多いようです。

この病態の原因は、ほとんどの場合過労や睡眠不足によります。十分な睡眠を取らずに神経を使う仕事を長時間行い、タルパカ・カパを過度に消費してしまうために生じるのです。一度こうなるとよほど生活を建て直さない限り通常は回復することがなく、神経系は次第にその能力が低下し、症状も軽い集中力低下から意欲減退、抑うつ状態、極度の記憶力低下と進行していきます。そして、西洋医学的な検査でも明らかな異常が見つかり「低髄液圧症候群」という病名がつくのです。

人の脳組織は、生まれてからも成長を続け構造的に約二五歳前後で完成します。その後は自律的に能力が開発され、年齢と共に記憶力や集中力はもちろん、分析力や統合力などが高まっていくものなのですが、実際には多くの人が三〇歳を超えたぐらいからそれらの能力に衰えを感じ始めます。それは、神経系が非常にデリケートな組織であるためにストレスの影響を受けやすく、疲労や緊張の蓄積が神経系の能力の発育を傷害しているからですが、ときにそれが過ぎるとタルパカ・カパが減少し、物理的に脳組織に滋養が欠乏して、いよいよ機能低下に拍車がかかっ

てしまうのです。

クリニックでは、このような方に対しまず日常における食生活の見直しと、体質に合った薬草を処方します。そして、「シロバスティ・プログラム」と呼ばれるタルパカ・カパを補い神経系を強化するパンチャカルマを推薦します。シロバスティ・プログラムは、ご存知の方も多いと思いますが、座った姿勢で頭の上にシェフの帽子のような円柱形の覆いを作成し、その中に温めたオイルを多量に流し込み、そのまま数十分ほど姿勢を保ちます。こうすることで、オイルに含まれるカパの質がタルパカ・カパに浸透し、神経系に潤いを与えることが出来るのです。

余談ですが、タルパカ・カパが減少している方の多くがドライアイになっており、涙が少なくなっています。これはタルパカ・カパの低下によって、いわゆる“脳が乾いた状態”になっているために、脳がそのまま外に出た組織である目も乾いてしまっているのです。このような方にいくら目薬を指してもドライアイは治りませんが、一旦タルパカ・カパが正常になればすぐに目は潤いを取り戻し涙も出るようになります。実際、シロバスティ・プログラム中に、感情を伴わずに涙が自然に溢れてくる場合があり、これは神経系が内側から潤ってきたことを示しているのです。何はともあれ、大切な神経系です。無理をしてタルパカ・カパを消耗しないように気をつけて下さい。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

ヴァータの乱れ

二月になり、時折、暖かい日がやってきますが、本格的な春の到来はまだまだ先です。皆様、体調の方はいかがでしょうか？この時期は、特にヴァータの乱れにより風邪にかかり易く、インフルエンザもまだ猛威を振っているようですので、ヴァータの乱れには細心の注意を払って頂ければと思います。

ある患者さんの話です。彼は、若くして会社を経営していると優秀な若者で、以前よりヴェーダについて良く学んでいましたが体調が優れず、身体が重くなってしまいました。

彼は、友人から頂いたつきたてのお餅を雑煮にして食べようとスーパーに行きました。野菜を買ってレジに並んでいると、何処からともなく甘い香りがやってくるので、そちらを見てみると葛が目飛び込んできます。いつもなら見るだけですが今日は食べたくなくなってしまい、一パック買い、家路につきました。早速、家についてから料理を始めたのですが、お餅があまりにも美味しくうで、思わず5個も使ってしまいま

した。四つ目から気持ち悪いと思いつつも『負けてたまるか』と思いつつも、最後まで食べ尽くしました。おまけに葛まで。そして翌日は身体がだるくてたまりませんでした。気分は重く塞がるし、身体は冷えるしで出来れば休みたいくらいです。彼は、自分自身が不思議でした。あれだけ、好きで始めた仕事なのにどうして今日は行く気がしないんだろう。

午後になってようやく昨夜に食べたものが消化されてきて始めて、餅の食べ過ぎに気がついたのです。彼は仕事で出張がとて多く、ヴァータの乱れには細心の注意を払っていましたがいつの間にか、ドーシャの乱れが増大し、代償的にカパを上げようとしてしまいます。これがお餅を大量に食べた原因です。そして、食べてる最中に、貯まってきたカパのためピッタが上昇し『負けてたまるか』となったのです。葛まで食べつくし、翌日には、ヴァータが乱れたせいで身体が冷え、カパの乱れのせいで心が鬱々としてしまし、会社に行きたくなくなりました。

我々は毎日、純粹意識から立ち上がる無数の想念を体験しています。乱れたドーシャ（この場合はヴァータ）による影響は初期の段階では認知するのが不可能で顕在意識になって始めて『何となくお餅が食べたい』と思考し、過食すなわち行動に移すのです。

彼の場合も、普段からドーシャの乱れに細心の注意を払っていても、自分の乱れに気がつけず、過食をして体調を崩してしまいました。結局、彼の場合は定着した知識があったため、午後になってドーシャの乱れに注意が向き、また以前の状態に戻る事ができました。

我々は、良く診療の場においてセルフアヴィヤンガを推薦します。それは、単にヴァータを鎮める目的だけではなく、ヴァータが静まった状態の体験を揺るぎないものとしてもらうためです。それにより、ヴァータの乱れに敏感になり、以前よりも初期の段階で乱れを修正できるわけです。いわゆるドーシャが強くなるのです。日々、ヴェーダに沿った生活をするのは手間ひまが掛かり大変なところもありますが、実り多き人生にするためヴェーダを良く学び、味わって下さい。



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)



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

数年前、トニーネーダー教授が来日された際、ペンギン博士は「あなたは、カルキですか？」とお聞きしたことがあります。カルキはヴィシュヌ神の第10番目の化身で、この世の救世主であり、まだその具現化が確認されていない神として知られていますが、トニーネーダー氏の活動がカルキのように思えたので、質問してみました。その答えは、「カルキは誰の生理の中にも存在します。他の神々がそうである様に、私達人間の生理は神々の表現と理解することができます。」というような内容でした。

神々を崇拝することがその神々と関連した生理を活性化し、バランスのとれたものにするとしたら、信仰も健康改善に役立つことになりそうですね。信仰でなくても、それぞれ自分に合った神々を見つけ、その賛歌を聞くとその価値は同じように生理に良い影響が行くようです。

ラクシュミー女神は赤血球、サラスワティーは血漿、ドゥールガーは白血球の働きに相当するとネーダー氏は分析しています。

赤血球は酸素を運び活力と生命を

生理の全ての側面に与えます。この働きがラクシュミーに相当します。ラクシュミーの手からこぼれ落ちる金貨は赤血球の形に似ていて、ラクシュミーの足元の蓮華は心臓の形を逆にしたものに相当するともいっています。

血漿はホルモンや神経伝達物質の形で生理活動に関する全ての情報を運んでいます。この働きが知識の神であるサラスワティーに相当します。心臓の鼓動は神経繊維によってコントロールされていますが、その繊維はサラスワティーの持つヴィーナの弦に相当します。

白血球は生理の防衛力です。その働きがドゥールガーの働きに相当します。ドゥールガーの8本の腕は白血球の8つのタイプに相当し、心臓から血液の強力な排出はドゥールガーが跨るライオンのほえ声のようでもあります。

とすると、ドゥールガーの賛歌は免疫力を高め、サラスワティーの賛歌はバランスを高め、ラクシュミーの賛歌は生理に活力をもたらすことになるはずで、血液の循環器系の働きを高めるために3女神が役立ち

そうですね。ドゥールガー女神と免疫力の相互関係などというタイトルの臨床研究の論文でもでてきたら面白そうですね。

さて、ドゥールガー賛歌のCDの解説文によれば、このドゥールガー女神の音楽を聞くと天体に関する否定的な影響が中和化されます。人生の全ての領域での成功の源であり、知識、平和、幸福、吉兆、幸運、名声と長寿を得る源泉でもあります。全ての否定性、不幸、恐怖、苦しみ、病、災難、障害、困難、悲しみなどを減少させ、自然の支援、快適さ、幸福をもたらす、拘束から自由になり、富と権威と力を得るのを助ける神です。ドゥールガー女神はちょっと見た目、とっても怖い感じの神様ですが、その恩恵はとても大きいようです。ドゥールガーの賛歌を聞くことで、これらの素晴らしい価値を楽しんでみてください。

シバ、ヴィシュヌ、ガネーシャ、ハヌマーン、ガヤトリ、ラーマといっぱい神様はいらっしやいますが、それぞれ神々に対応する生理があります。そして、その賛歌を聞くとその関係分野が活性化するので、まだ、全部は発売されてないのですが、益々面白くなりそうですね。とりあえず、ラクシュミー、サラスワティーとパガバッドギータのCDが入荷しましたので、お知らせいたします。



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

<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

かんたんお味噌汁の話

ざる料亭のシェフは、お味噌汁を作るときに出汁を使わないという話を聞きました。出汁を使うと、素材の味が消されてしまうそうです。本当にそうですね。

私もなるべく出汁は使いません。野菜からも出汁がとれますし、海草や乾物を入れるとさらによく出汁が出ます。だから、お味噌汁はカットワカメや切干大根をポイと放り込んで、その辺にある野菜を適当に入れて煮て、お味噌を溶かして出来上がり。これで十分美味しいのです。お金も時間も労力も節約にな

< 切干大根と赤味噌のお味噌汁 >

適当な量の切干大根を水で戻し、そのまま煮る。赤味噌を溶き入れて、出来上がり。

吸い口には、しょうがの千切りをどうぞ！

ります。節約したお金や時間や労力で、瞑想しましょうね（笑）

その代わりに言うては何ですが、お味噌汁に吸い口を添えることは、よくあります。食卓でお味噌汁にショウガ

のすりおろしやコショウ、溶き辛子などを添えるのです。カバの私は、こうするとすっきり消化力が上がって、美味しく食事がいただけます。手間がかかりませんので、ぜひ、試してみてください。

それでは、私のお勧めお味噌汁2つです。

< 岩のりとレタスのお味噌汁 >

お湯を沸かします。そこにちぎったレタスを入れてさっと茹で、麦みそを溶かします。岩のりをさっと入れて火を止め、出来上がり。

吸い口には、黒こしょうをどうぞ！

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

ゴールデンウィーク開院日のお知らせ

ゴールデンウィーク前後は、開院日が変則的になりますので、お知らせいたします。

マハリシ那須クリニックは、4月28日(金)～30日(日)および5月3日(水)～7日(日)開院いたします。(5月1日～2日および8日～11日は休診となります。)

マハリシ南青山プライムクリニックは、ゴールデンウィーク前後は通常通り月曜と火曜が休診日となり、5月15日(月)～18日(木)は臨時休診とさせていただきます。

なお、5月のご予約につきましては、3月の最初の営業日からそれぞれのクリニックで電話受付を行っております。どうぞご了承下さい。

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 >

日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター（電話：03-5414-8285（土・日・月休み））にご連絡いただくか、または、マハリシ南青山プライムクリニックかマハリシ那須クリニックの受付でご希望の旨お知らせ下さい。

ご阅读のご案内

『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「月号から阅读希望」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