

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

慢性関節リウマチにならないように！

まずは西洋医学的に慢性関節リウマチ（以下RAと略します）とはどんな病気であるのかを理解しましょう。

この病気は全身疾患で、特に女性にかかりやすい病気です。関節炎が主な症状で、手や足などの多数の関節が傷害され、経過は人によって様々ですが多くの場合慢性化し、進行性に関節が破壊・変形していく病気です。発症原因は明らかにされておらず、なんらかの理由によってリウマチ因子が作られ関節の滑膜や軟骨を攻撃して関節を破壊していく自己免疫性疾患で、治療法は、抗炎症薬、副腎皮質ステロイド、免疫抑制剤などの薬剤投与が中心となり、破壊が進行した場合は関節を固定する手術などが行われます。

さてマハリシ・ヴェーダ医療では、本疾病は多量のアーマが関節に蓄積され、同部位でヴァータが害されることが原因であるとしています。関節部において機能しているヴァータは「ヴィヤーナ・ヴァータ」と呼ばれ、全身の関節の曲げ伸ばしを担っていますが、これがアーマと呼ばれる大変粘着性の高い未消化物の蓄積によって傷害されて、正常な機能が果たせなくなったときに生じる病気なのです。余談となりますが、高齢者に多く見られる「変形性関節症」と呼ばれる病気は、関節軟骨の磨耗とびらんを特徴とし、関節の機能障害や変形が進行していきます。

この病気は、RAとは異なり多量のアーマを伴わずにヴィヤーナ・ヴァータが乱れることで生じます。ヴァータを乱しやすい高齢者にこの病気が多いのもそのためだと思われれます。

さて、一度本格的なRAになってしまうと、よほど初期の段階でなければ完全に治癒することが難しく、なぜならこの病気が発病するまでには相当のアーマが関節に蓄積されており、それを取り除くことは通常では困難だからです。初期の段階であれば、抗炎症薬やステロイド剤を用いて関節の炎症を抑え、あとは自身の持つアグニ（アーマを代謝する力）が働けばアーマを浄化して治癒することもありますが、十数年以上にも渡って多量にアーマが溜まるとそれも不可能となり、加えてアーマが強い毒性を帯びるともはやどんな薬を用いても破壊を止めることは不可能となります。

マハリシ・ヴェーダ医療においても進行が著しいRAを完全に治すことは出来ませんが、もしアーマを浄化しヴァータを整えることが可能であれば、症状をなくし関節の破壊を止めることが出来ます。一般的にクリニックで行われている治療方針を以下にご紹介します。

RAの治療方針

1. 診察によりアーマの蓄積とヴァータの乱れの程度を確認。
2. それぞれの程度に応じた食事療

法および日常生活の注意点を処方し家庭で実践。

3. さらに、アグニを整え、アーマを浄化し、ヴァータ・バランスを回復させるための各種の薬草製剤を処方し服用を開始。
4. 一定期間、上記2および3を実践した後に、全身のヴァータ・バランスの回復とアーマの浄化を目的としたパンチャカルマ・プログラムを処方し施行。
5. ついで、局所的な関節部位におけるヴァータ・バランスとアーマの浄化を目的としたジャヌバスティ・プログラムを処方し施行。

すでに皆様は、食事療法や日常生活あるいはパンチャカルマについてはご存知と思しますので、ジャヌバスティ・プログラムについて説明いたします。

ジャヌバスティ・プログラムは、関節部位に蓄積したアーマと乱れたヴァータを浄化する方法です。肩、肘、膝などの傷害された関節部位を、穀物の粉を練ったもので土手を作って囲み、そこに温めたオイルを流し込み、そのまま二〇分から四〇分ほどオイルに浸します。通常三日間から五日間連続して行い、アーマとヴァータの乱れがなくなるまで何回でも繰り返します。

今や五〇万人以上の方が苦しんでいるRAは、毎年数万人以上の発病により年々増え続けています。恐らくその数十倍の方が予備軍として軽度の症状を抱えたまま放置されているのです。予備軍の方あるいは発病の初期であればマハリシ・ヴェーダ医療の治療方針によって確実にRAの発病や進行を防ぐことが出来ます。ぜひお役立てください。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

カパの乱れ

最近、一雨ごとに温かくなり、すっかり春めいてきました。早朝に目が覚めても、気温が上がってきたせい、布団から出やすいですし、外を見てみれば青白いあかりの中、生命力に溢れた空気に満ちています。

アーユルヴェーダでは朝6時前に起きることを勧めています。皆様にご存じの通り、午前2時から6時までがヴァータ優位の時間であり、6時から10時までがカパ優位そして、10時から14時までがピッタ優位となります。

ヴァータの機能は「動き」「連絡」「運搬」であり生理機能においては、血液の流れ、神経インパルスの伝導、排泄、呼吸、自律神経系の調節、思考、心の動きなどに関わります。

したがって普段、便秘がちで自律神経系のアンバランスがある人はこの時間に起きることで、よりととのいやすくなります。また、思考や心

の動きに関わりがあり、前の日や睡眠中から心に残っているストレスを浄化するのに最も適した時間帯であり瞑想やセルフアピヤングが勧められます。その後、落ち着いた気分で朝食を軽く済まし、その日の活動に入ることが出来ればとても有意義に時間を送ることができます。しかし、実際には夜遅く帰ってきたりして、挙げ句の果てには食事までして寝ると、消化不良を起こし朝は当然起きられません。いわゆるカパが溜まった状態です。

カパの機能は「構造」「重さ」「硬さ」であり、生理機能においては関節における潤滑油、強固な腰や胸、記憶の保持、精神の安定、忍耐などに関わります。夜遅く食事をした翌朝は、これらの質が増悪した状態ですから、当然、関節が重いため、身動きを取りづらく、カパが溜まりすぎて腰が痛くなったり、頭の回転が鈍くなったりします。こうしてカパを溜めると昼頃までお腹が何となく

重い状態つまり、カパの増悪によって消化の火であるアグニが弱まり、ピッタがしっかり上がらなくなっています。

ピッタの機能は「変換」「消化」「代謝」に関わり、生理機能においては食物の消化胃酸の分泌、肝臓における解毒作用、空腹感、肌のつやなどに関係があり、弱くなったピッタのせいで、食事による満足感が得られないばかりか、午後の活動の能率も下がってしまいます。

そして、午後の活動に満足を覚えられなければ、その不満足感を解消しようと夜の食事の量がどうしても増えてしまいます。このような、悪循環に陥らない様にするのに、最も有効なのは、夜の食事を意識的に腹八分程度にすること、そして朝夕の規則的な瞑想です。夜の過食を防ぐことでカパの増悪から始まる悪循環を防ぐことができますし、瞑想することで心のストレスを除去し有意義な活動をする事で満足ができます。

このように、日常のちょっとした事で、かなり違う1日を過ごすことができます。さあ、善は急げと言います。明日の朝6時前に起きてみてください。きっと、すがすがしい朝の香りがしますよ。



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

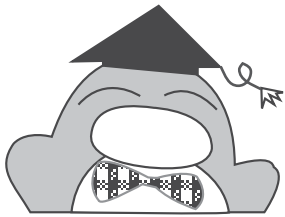
TEL0120-50-1158

(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

「人は見るものになる」という言葉があります。仲の良い夫婦や家族がお互によく似ているのは、いつも相互に見詰め合っているかもしれませんね。先月まで神々の賛歌について紹介してきましたが、神々の写真をいつも眺めて崇めるのもその神に近づき、自己実現する方法の一つでしょう。

アーユルヴェーダでは周囲を美しくバランスの取れた状態にすることを大切にしていますが、綺麗なものを常に見ると心身のバランスが整ってきます。トイレ掃除を毎日すると商売繁盛に結びついたり、校内暴力がなくなったりするという報道がされていますが、皆さんご存知でしょうか。トイレや会社の周囲を社長さんが率先して毎日早朝掃除し続けて何年にもなる会社があります。その会社は現在とても繁盛していますので、この話しをすでにご存知の方も多いかもかもしれませんね。不浄になりやすいトイレや環境を美しくすると健康になったり、商売繁盛したりというのはアーユルヴェーダの観点からも納得できます。

もし、駅などで入ったトイレが汚

かったら出来るだけ綺麗になるように掃除するようにペンギン博士は心がけています。トイレに入ったとき汚ければ、嫌な気分になります。その次の人も嫌な気分になり、その連続になってしまいます。逆に、少しでも綺麗にして出れば次の人は心地よくなるでしょう。こんなちょっとしたことがとっても大切な気がしている今日この頃です。仮にも汚れたまま出てくるようなことは避けるべきですね。だって作用反作用の世界です。次の人の悪感情がどこに行くかは明らかだからです。

健康改善にアーユルヴェーダを活用することは大変素晴らしいことですが、同時に毎日トイレを掃除したり、綺麗に片付けたりすることも大切です。常に周りの人が快適になるように自己充足的であれば、自然の支援も得られやすくなり健康にも良いでしょう。周りがきれいになれば、体の中のアーマ（未消化物）も減ってくるでしょうね。

綺麗な花を飾ったり、美しい明るい絵や写真を飾るのも健康に良いでしょう。以前ご紹介したヴェーダ天文台の写真はとてもバランスが取れ

ていて宇宙と一体になるのに役立ちますのでお勧めです。

環境を整える効果のあるガンダルヴァ音楽を掛けたり、インド神々の賛歌のCDを掛けたりしましょう。環境のストレスが低減し、眼に見えないレベルまでバランスが整えられます。

香りも大切です。ストレスの多いヴァータタイプの方は「安心」（英語名：ウォリーフリー）という名のアロマオイルがぴったりです。この香りはジャスミン、クラリセージ、ペンゾイン、レモン、ローズ、パチョリの精油を混合したもので、心の緊張を取り、安心感を与えます。カパシーズンの今日この頃、ストレスの多いカパタイプの方は「喜び」（英語名：プリスフルジョイ）という名のアロマをお試してください。ゼラニウムローズ、ローズ、ジャスミン、サンダルウッド、レモン、ペパーミント、タイムの精油を原料にしているすっきり感のあるアロマオイルですが、内なる喜びが出てきて、掃除整頓にもやる気が出てくるでしょう。鼻のスッキリする香りなどもありますのでご活用下さい。

今日も早めに起きて、心のお掃除のTM瞑想とお部屋の掃除から日課を始めるペンギン博士でした。（朝、掃除をすると夜の眠りが快適になるとアーユルヴェーダでは言われています。）

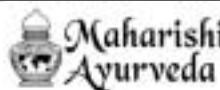
NEW アムリット 01

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

ショウガ・コショウを使いこなそう

春眠暁を覚えず。春の季節は、カパの季節。カパの私は眠くて仕方ありません。体が重いんですよ。

ということで春には、ショウガと黒こしょうが欠かせません。アーユルヴェーダを始めてから、この2つは本当によく使うようになりました。私の必殺技は、

- ・ 食事の前にショウガのみじん切り・レモン汁・はちみつを混ぜたチャツネを食べるのは、今や常識。意外と活躍するのが、ショウガの粉です。外食する時はお白湯をもらって、そこにショウガの粉を溶かして飲んじゃいます。ついでにテーブルに黒こしょうもあつたら、振り入れたりして...
- ・ 私、ショウガの味噌漬が好きなのです。でも作るのが面倒くさい。そこで味噌を入れている容器が空いたら、きれいに洗って水気をふいたショウガを底に入れ、上から味噌を詰めちゃいます。味噌は、味噌汁な

どに普通に使って、食べきった頃、ショウガの味噌漬が出てくると言うわけ。薄く切った方がよく浸かります。お味噌にもほんの

りショウガの味がしみこんで、いい感じ...

- ・ ホットミルクを飲む時にショウガを入れますね。この季節はついでに黒コショウも入れてしまいます！黒コショウが入っているチャイもありますよね。パンチが効いて美味しいです。

以上、カパのたまっている方は、いろいろ試してみてください。悪化している方は、クリニックでご相談くださいね~！

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

ゴールデンウィーク休診日のお知らせ

ゴールデンウィーク前後は、休診日が変則的になります。

マハリシ那須クリニックの臨時休診日

5月1日(月)~2日(火)、8日(月)~9日(火)
3日(水)~4日(木)は診療日となります。

マハリシ南青山プライムクリニックの臨時休診日

5月17日(月)~18日(木)

どうぞご了承下さい。

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。

...「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。

アースエネ

〒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 アースエネジー研究所

〒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