

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

予防的治療と根治療法

まだ時折寒い日もありますが、だいぶ暖かくなってきました。桜も咲きいよいよ春到来です。よく晴れた日、昼食後のお茶を楽しみながら開いた雑誌に興味深い記事を見つけました。そこには、花粉症の「予防的治療」と「根治治療」について書かれてありました。

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉がアレルゲン（アレルギーを引き起こす原因物質）となり、何らかの理由によって過剰な免疫反応が起こった結果として、各種の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみなど）が出る病気です。毎年早い人だと二月後半から症状が出始め、長い人だと五月、六月ごろまで続きます。今では国民病と言われるほど大勢の方が罹っており、春になると梅の開花より先にマスクの花が咲き乱れます。そんな花粉症に対し西洋医学でも治療法が開発されてきたわけですが、ついに予防的治療や根治治療が出来るようになったのです。

まず予防的治療法ですが、記事よると抗アレルギー薬を初期療法として花粉飛散の二週間くらい前から服用を開始し、薬の濃度を十分に高めアレルギー反

応が起こらないようにしておくというものです。この方法によりかなりの人が花粉症症状を抑えることが出来、さらに花粉飛散時期に入った後は眠気や喉の渇きなどの副作用が少ない第2世代の抗ヒスタミン薬やステロイドの点鼻、点眼を行うというものです。

次に根治療法ですが、通称SLIT（舌下減感作療法）と呼ばれており、数年ほどかけて薄めたアレルゲンを舌下に投与し、体内にアレルゲン（花粉）が侵入しても免疫反応が起こらないようにしていくというものです。

さて、両者の治療法を皆さんはどのように思われるでしょうか？ 確かに前者によって症状が出ない人が大勢います。また後者によって完全に治る人もいたので予防的治療および根治療法と呼ぶに相応しいかもしれません。しかし、マハリシ・アーユルヴェーダの視点からすると、いささか疑問が残ります。

西洋医学では、アレルゲンに対する過剰な免疫反応を花粉症の原因とするため、抗アレルギー薬によって反応を抑えるという予防法、アレルゲンの侵入にも免疫反応を起さないように

身体を慣れさせるという根治療法が考案されるのですが、アーユルヴェーダの考えからすると、どちらも花粉症の根本的な原因を解決しないまま反応だけが起こらないようにしているので、大変不自然な予防法や根治療法と言わざるを得ません。

アーユルヴェーダでは、体内におけるカパ（重く冷たい質）の悪化が原因となって過剰な免疫反応が起こると説明し、過剰となったカパを浄化することが真の予防もしくは根治療法とします。具体的には、食事生活改善や薬草製剤の服用によって過剰なカパを鎮静し、「ナスイヤ」と呼ばれる浄化法によってカパを体外に排出することで、カパのバランスを整えていくのです。

SLITは、欧米では既に導入から10年近くの年月が経っていますが、それでも20年、30年という長期にわたる追跡調査はなされておらず、この治療を受けた方々がその後どのような経過を辿っていくのかはまだ分かっていません。カパが悪化したままアレルゲンが侵入しても免疫反応が起こらない状態の生理機能は本来の姿ではなく、いずれ歪みが何かしらの形（つまり病気）で現れることは避けようがないのではないのでしょうか？ 大切なことは、生理機能を完全なバランスに向けて整えていくことです。これが本当の予防であり根治です。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

ドーシャ

皆さんご存知の通り、我々の心と体はヴァータ、ピッタ、カパによって制御されています。これらのバランスが良い時に始めて我々は心地よさを感じることができます。朝はスッキリと目が覚め、気持ちの良い排泄があり、心地よい空腹感から食事をとることで満足感を覚え、日中はしっかり活動して充実感を覚える。そして、夜は翌日の活動のために早めに床に就く。このような日々を毎日送れている人は輝きに溢れ毎日が楽しくて仕方がないに違いありません。いわゆる健康な人の日常です。アーユルヴェーダの良さはその健康を叶えていく所にあります。読者の皆さんには是非、健康になって頂ければと思いますが、通常は何らかの乱れを有しておりそれによる不快感を覚えながら生活しているのが現状ではないでしょうか。今回は三つのドーシャについて機能を中心にお伝えしましたが今回はこれらの心理的・身体的表現をお伝えします。

まずヴァータの身体的特徴像ですが「細身、彫りが浅い、乾燥肌、低いスタミナ、便秘気味、不定期な食欲」であり、ピッタは「中肉中背、赤ら顔、そばかす、のどの渴

き、強い空腹感、下痢傾向、中程度の持久力」であり、カパは「大柄、太め、彫りが深い、油性の肌、優れた体力、持久性、安定性、ゆっくりな消化」です。

続いて精神的特徴像ですが、ヴァータは「明るく快活、興奮し易い、気分の変調、浅く早い理解力、不安・心配が多い、変化を好む」であり、ピッタは「進取の気質、鋭い知力、苛立ち、イライラ、チャレンジ精神、規律的傾向、豊かな満足感」であり、カパは「深い愛情、穏やかな気質、安定した性格、深く遅い理解力、強い所有力、執着する傾向」です。

最後に、行動面の特徴像ですがヴァータは「素早い動作、一気に動く傾向、熱中しやすい、歩くのが早い、不眠傾向、不規則な行動」であり、ピッタは「正確な行動、闘争・攻撃傾向、熱中しやすい、確固とした足取り、指揮をとる傾向、食事を抜かせない」、そしてカパは「ゆっくりとした動作、ものを貯める傾向、持続的な活動、歩くのが遅い、過眠傾向、落ちついた行動」です。

ここでお伝えしたいのは、忙しく毎日を過ごされている方のための、一つの目安です。自分では、分かっ

ているつもりでも、何時の間にか認知の誤りが強くなり、本来の状態から逸脱していきます。そして、最初のうちは、乱れを意識する事が出来ませんが、なれというのは怖いもので、それが当たり前となってしまう、乱れているという意識がなくなってしまう。そのような状態が続いてしまうと何時か必ず、体の不調が出てきて自分だけの力では、元の心地よさを取り戻せなくなってしまいます。ですから、日頃からご自身の体の調子に眼を向け、ドーシャの乱れがないかチェックして体をいたわって下さい。意外と体は悲鳴をあげているものです。その内なる声を大切にしてお自身の体をいたわって下さい。

四月という季節は、自然界においてカパが増加してくるため、寒い時期にカパを貯めた方は、一層気分が重く感じられます。そのような時は、カパの乱れを抑えるための食事・生活についての正確な知識を持っていれば自宅で本来の軽さを取り戻す事が可能ではありますが、大半の方は乱れた状態を分かっているもなかなかそこから脱する機会が巡ってきません。そんな時には、診察による薬草やオイルトリートメントの処方で、ドーシャが整った状態を感じて頂くのが最も効率的に本来の心地よさを取り戻す事が出来ます。身体が重くて動きにくくなりがちですが、エイっと勢いをつけて、重いトンネルから抜け出して下さい。お待ちしております。



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

前回までインドの色々な神々の活用法を説明してきました。ここで、まとめておきます。インド神々のCDはそれぞれの神々の詠唱で、神々の特徴を表した賛歌です。男性のパンディット（ヴェーダの専門家）が2人で詠唱しています。掛ける曜日も大切です。いつでもいいのですが、ラクシュミ、サラスワティ、ドゥルガー、ガネーシャ、ガヤトリはとくに金曜日、シバは月曜日がお勧めです。目を閉じて楽に座るか横になって聞きましょう。

さて、ラクシュミは知識と力と至福の化身であり、繁栄、成就、啓発をもたらす神で、このCDを活用することで、ラクシュミの質が私たちと環境に浸透し、罪、苦しみ、貧困、敵の消滅が得られます。

サラスワティは完全な知識の源、言語能力と芸術の力の化身として知られ、完全な言語能力、完全な知識、様々な芸術領域での熟達をもたらす神でもあります。このCDを活用することで、サラスワティの質が私たちと環境に浸透し、知識の完全な全体的な価値、数々の芸術分野における熟達、無限の組織力が得られ

ます。

ドゥルガーは平和、力、親切、思いやり、理知、献身、美などの神として知られています。このCDを活用することで、ドゥルガーの質が私たちと環境に浸透し、全ての悲しみと悪い傾向に終結をもたらします。未永く続く平和とプラスエネルギー、無限の力、名声、勇敢、親切、愛が得られるでしょう。また、豊かさ、願望の成就、人生の究極のゴールである啓発が得られるでしょう。

シバは祝福、思いやり、未永く続く平和などの神として知られ、全ての神の中でもっとも親切で思いやりがあり、多くの人々に成就をもたらします。このCDを活用することで、シバの質が私たちと環境に浸透し、調和のある知識の光を得て、人生から暗闇を消し去ります。また、親切、思いやり、心の永遠なる平和、深い静寂を得て、全ての可能性の無拘束の場、統一意識を手にするでしょう。

ガネーシャは理知と知識の化身であり、問題と苦しみをもたらす全ての障害を除去する神として知られて

います。ガネーシャはシバ神とパルヴァティ女神の子供であり、両神の質を受け継いでいます。このCDを活用することで、ガネーシャの質が私たちと環境に浸透し、全ての知識の果実を得て、繁栄と問題の予防、罪と苦しみの消滅が得られるでしょう。

ラーマは最も理想的な統治者です。彼が統治していた時代は全ての人々と全ての創造物が至福の生活を楽しんでいました。ラーマは全ての時代の統治者にとっての理想の姿です。このCDを活用することで、ラーマの質が私たちと環境に浸透します。無知の暗闇が消え去り、純粹知識、無限の力、至福、安らぎ、成就、平和、無敵、啓発、自然の支援が得られるでしょう。

ガヤトリは純粹知識の化身であり、全ての知識の母親、全ての知識の源で、全ての知識と完全な組織力をもたらす神です。このCDを活用することで、ガヤトリの質が私たちと環境に浸透し、完全な成就と喜び、純粹知識の聖なる光を受け無限の組織力を得るでしょう。

他にもスーリヤ、ハヌマーン、ラリタ、ガンガとありますので、またご紹介します。これらのCDは宇宙の様々な自然法則をサンスクリット語の波動として表現しています。大宇宙と小宇宙である私たちの心身をもっと密接にするため、インド神様CDシリーズをお役立て下さい。



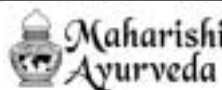
<原料>
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等
1月分約120粒入り
10,000円(消費税別)

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

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

野菜を蒸す...これはアーユル
ヴェーダではお勧めの調理法です
ね。春になるとアスパラ、いんげ
ん、スナックえんどう...蒸して食
べると美味しい野菜がたくさん出てきます。そこで、今月
は、蒸し野菜を日常的にメニューの中に組み入れてしま
うコツのお話を。

なんとと言っても、蒸すのには蒸籠(せいろう)が一番! 中
華街などで見かける、竹・杉などでできた蒸籠のことで
す。それも段々に重ねられるものがあればベスト。1番
下の段にはにんじんなど火の通りにくい野菜、中段には
カリフラワーやブロッコリーなど、上段にはアスパラ・
さやいんげん・さやえんどう・キャベツ・青菜などすぐ
に火の通る野菜を入れます。下の鍋でお味噌汁やスープ
を作れば、一度におかずが揃うというわけ。洋風に食べ
るならギーと塩で、和風ならゴマをふったり、ゆかりで

蒸し野菜を食卓に

和えたり、中華風に食べるなら
ちょっとゴマ油をたらして...忙し
い人にお勧めです。

蒸し野菜とパスタも美味しいで
すよ。アスパラ・菜の花など、春野菜が向いているよう
です。蒸し野菜をギーと塩・パスタで和えるだけですが、
松の実やカシューナッツなどナッツをちょっとあしらえ
ば、リッチな味わい。「パスタはトマトソース」なんて常
識を打ち破る美味しさです。
蒸し野菜はなんといっても出来立てが一番。アーユル
ヴェーダ的に、作り置きはしない方がいいようですね。

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、休診日が変則的にあります。
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。



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日頃にメール便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