

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## 一元的な健康観

マハリシ・ヴェーダ医療には、「健康」についての積極的な定義があります。その健康は「完成された健康状態」と表現することが出来、その状態を頂点として人の健康状態は一元的に病気へと連なっています。表をご覧ください。

### 従来の医療とマハリシ・ヴェーダ医療の健康観の違い

マハリシ・ヴェーダ医療	西洋医学
レベル0：完成された健康状態	
1：非常に高い健康状態	健康
2：高い健康状態	健康
3：低い健康状態	健康
4：不定愁訴	健康
5：病気の発症	病気
6：病気の慢性化・合併症	病気

表からも分かるように、マハリシ・ヴェーダ医療では完成された健康状態から病気の慢性化に至る連続を七段階に区分しています。一方西洋医学では、完成された健康はもとより健康に関する定義はなく、むしろ「病気」を定義し、病気でない状態をすべて健康ととらえる二元的な見方をします。

米倉正志さん(五〇歳、男性)は、四〇歳になった頃から風邪を引きやすくなり、年に幾度も高熱を出して寝込むために二〇日以上もある有給休暇の大半を風邪で休むようになっていました。そんな米倉さんは、ここ数年マハリシ・ヴェーダ医療を実践することで、

以前よりずっと元気になっていました。ところがある日の診察のとき、米倉さんから思いもよらぬ発言が飛び出しました。「先生、おかげさまで以前よりずっと元気になってきたと思うのですが、やはり依然としてよく風邪を引きます。

何がいけないんでしょうか？」私は驚いてしまいました。米倉さんは自分が元気になったと言う自覚を持ちながらも、まだ風邪を引くので健康になっていないと思っていたのです。私は念

のために米倉さんの言う風邪について尋ねたところ、熱が出て寝込むことはなくなったが、時折寒気がしたり、喉が痛くなったりするということでした。私はこの時米倉さんはマハリシ・ヴェーダ医療が明示する一元的な健康観を理解しておらず、西洋医学的な二元的な健康観で自身を認識しているためにこのような誤解が生じているのだとわかりました。

米倉さんにとっての寒気や喉の痛みは風邪の症状であり、それはかつての高熱を出して寝込んでいた風邪と基本的には同じで、自分が健康になったとは理解していませんでした。つまり米倉さんに

とっての「健康」とは、正に病気ではない状態を意味しており、「もし仮に自分がなんらかの症状を持てばそれは全て病気であり、そうでない状態が健康」という健康と病気とを完全に二分する見方が前提となっていました。さらに、健康状態と言うものは常に連続して(一元的に)上下するのだという理解がなかったために、未だに自分は病気である(元気になったと言う自覚がありながら!)と置いていたのです。

日常を普通に暮らせる方の多くは、今以上の健康状態を望んでいないのが一般的です。なぜなら、特別に具合が悪くなければ自分は健康であり、それ以上の健康やその素晴らしさを知らないからです。三〇代以上の方で一般的に健康とされる方々を診察すると、多くの場合で表のレベル3(低い健康状態)に相当し、レベル4であることも稀ではありません。ですから、私たちが目指すレベル0の完成された健康状態の人を日常で目にすることはほとんどなく、そのため私たちがそれを知らないのも無理はないのですが、実際にそのような健康状態は存在し、私たちはそこに向かっていくことが可能です。仮にあなたの健康状態が現時点においてレベル4であっても、レベル3、レベル2へと上がっていくことが出来、最終的にはレベル0の状態に到達できます。そして何よりも喜ばしいことは、レベル0は完成されているため、一度その状態に達すると二度とレベル1以下に落ちることがないのです。すなわち、わたしたちは生涯病気になることがなく、そこにおいてマハリシ・ヴェーダ医療が目指す予防が完全になるのです。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### 春うつ

春まっさかりです。薄桃色の花をつけ甘い香りを漂わせていた桜も青々とした葉桜となり、出勤途中の道端にはタンポポの花が風に揺られて気持ちよさそうにしているのをよく見かけます。すがすがしい空気の中で一日が始まるこの季節はとても心地よいですね。

アールヴェーダ的に見るとこの季節はカパが多くなります。カパが増えて来ると、道端に咲いてる花にも気が付かず重い心で一日を過ごしてしまいます。せっかく厳しい冬を乗り越えのんびりとした心地よさを体験するのにとても良い季節ですから、心を重くしないようカパの乱れには気をつけたいところです。

まずカパを乱す行動についてですが、

- 1、すべてにおいての執着（物、お金、人、言葉、感情、思考、節約）
- 2、人の意見を受け入れない、あるいは全てを受け入れている
- 3、朝寝坊、昼寝
- 4、日中、ごろごろしている

- 5、マンネリ化した生活、同じ事の繰り返し
- 6、物があふれている（冷蔵庫、部屋の中等）
- 7、自分の気持ちや考えを表に出さない
- 8、過保護
- 9、甘い物、油物、脂肪分の取り過ぎ
- 10、過食
- 11、朝食と夕食の食べ過ぎ
- 12、隠し事をする
- 13、体重の増加

これらが、自然界においてカパが増える時に気をつけたい行動です。そして、乱れたカパを整える生活上の注意点としては

- 規則的に運動をする
- 早起きとシャワーを習慣づける
- 洗髪後、できるだけ早く髪は乾燥させる
- 日中ごろごろせず、体をうごかす
- 体を温かく保つ
- 生活に変化をつけ、マンネリ化しない

- 気分を変える
- 過度にものを溜め込まない
- 体重を増やさない
- 親しい友人に優しくしてもらおう
- 孤独にならない
- 過食をしない
- 昼寝をしない
- T M、T Mシディープログラムを規則的に行う
- 一日一度はリラックスできる時間を取る
- 間食はしない

などがあります。毎日がスッキリと目覚め充実感に溢れ、上記に該当する項目が一つもなければ、カパの乱れが極めて少なく、そしてこの春真っ盛りのこの時期を充分楽しめると自信をお持ち頂いても良いと思いますが、時期的にカパが乱れ易いのでご自身の日常生活を振り返ってみて、毎日が何処かスッキリしなく、目に映るものが色褪せていたり、心が重く何も感じないようであれば、春うつの可能性があるので、一度クリニックにお越しください。



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)



# アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

舌を掃除する道具としてのU字型のタングスクレーパー、何度かこの欄でも取り上げましたが、朝、起きて早めに舌の奥から舌先へ優しくこするようにして汚れをかき出します。数回行った後、水でうがいをしましょう。とてもさっぱりして、朝の瞑想がさらに心地よくなり、朝食も美味しくいただけます。このタングスクレーパーの材質として、アーユルヴェーダの文献では金が一番といわれています。それではということで、18金で作っていただいたところ、使ってみるとなんとなく硬く感じました。そこで24金で作っていただくと、これがとっても心地よかったです。同じように角を丸く仕上げてもらったのですが、舌は地金の硬さを感じるようです。実際、もっと硬いステンレスで作るとその固さを舌が感じます。

素晴らしい純金タングスクレーパーが出来た時、インド訪問の機会があったので、マハリシアーユルヴェーダ社の社長さんに見せようと持って行きました。今から5年ほど前のことです。社長さんの前でジャーンと自慢げにポケットから出すとなんとグニャグニャに曲がっていて驚いたのを覚えています。純金

は柔らか過ぎたのです。

インドから帰国後、早速そのお話を製造元にしたところ叩いて硬くしてみましようということになりました。金属は加工すると硬くなるという現象「加工硬化」の活用だなど、昔学んだ金属学用語を思い出して納得したしだいでもあります。

加工硬化で適度な硬さの出た純金タングスクレーパー、使い心地も絶品でしたが、出来上がった純金タングスクレーパー、金の地金代と加工費などで10万円近くになってしまい驚きました。こんな高い売れるのかな～と、心配しましたが、ご夫婦で2本とか、自宅と職場用など結構売れました。始めた当時、金の価格が1グラム1000円ぐらいでとても安かったときで、全部売れて、さてもう一度となったとき、1グラム2500円を超えていて、またまた驚きました。お値段が16万円を超える豪華な商品になっていますが、財産価値もある純金タングスクレーパーを是非どうぞ。すでにお求めの皆さん、お持ちの純金タングスクレーパー、金の地金代だけですでにご購入価格を上回っていることもありますので益々大切に使うくださいね。

純金のは高いという方には、純度99.99%の純銀タングスクレーパーがお勧めです。純銀は純金と同じようにとても柔らかい金属なので、「加工硬化」を活用して適度な硬さを出し、舌に優しいタングスクレーパーとなっています。島根県の出雲造機さんの製作で、とても良心的な製品です。ちょっとおしゃれな取っ手つきの製品としてドクタータングが同じ出雲造機さんから出ていますね。ドクタータングも舌に触るU字の部分は95%銀で、一般的な宝飾品の92.5%のスターリングシルバーより高純度で、しかも表面は純銀でコーティングされていますのでとてもよい使い心地です。「加工硬化」現象は加熱により元に戻る傾向があるため、ドクタータングのように取っ手を溶接でつけようとすると、99.99%純銀では難しいのでしょうか。いつもかばんに入れて持ち歩くには手軽なシンプル純銀タングスクレーパー。ご自宅用には持ちやすいおしゃれなドクタータング。などのように使い分けられることをお勧めします。

さて、純金は変色することはありませんが、銀製品は空気中の硫黄分と化合して黒くなります。よく乾燥させると黒くならにくいので、使い終わった後、水洗してよく乾燥させましょう。純金、純銀タングスクレーパーともに使って、今日も元気に仕事に励むペンギン博士でした。

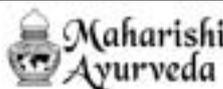
## NEW アムリット 01

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)

鈴木余紫恵の

## シンプル菜食レシピ

### キャベツを食べたい!

春になると、春キャベツが美味しいせいか、キャベツをモリモリ食べたいと言うアオムシのような衝動に駆られます。春キャベツって甘くて美味しいですものね!そこで今回は、菜食ロールキャベツのレシピを。

<材 料> ----- 1人分  
 キャベツ ..... 1個  
 塩 ..... 小さじ1  
 ベイリーフ ..... 2~3枚  
 ギー (お好みで) ..... 大さじ1  
 水 ..... 適当に  
 こしょう ..... 適当に

#### 【作り方】

キャベツを軽く蒸し、1枚1枚はがします。芯を切り取り、それをいくつかまとめて芯にして、キャベツの葉っぱをクルクル巻きます。1枚巻いた

ら、もう1枚...お好きな太さまで巻いて、スパゲティを2センチ位に折ったもので留めます。

のキャベツを鍋に並べ、水をひたひたに注いで塩とベイリーフを入れ、コトコト煮ます。

キャベツが柔らかくなったら、ギーをたらしてできあがり。お好みでコショウをふりかけてどうぞ。

キャベツだけで美味しいかって?いえいえ、キャベツだけだから、美味しいんです。残ったスープも甘くてこれまた美味。これぞ、素材の味。まさにキャベツの美味しさを堪能する料理です。美味しいキャベツを見つけたら、是非、作ってみてください。

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

マハリシ那須クリニック院長 日根野浩史(ひねの・こうじ)先生 就任のお知らせ

6月2日より、日根野浩史先生がマハリシ那須クリニックの院長に就任いたします。

日根野先生(1970年、成年生まれ)は、高校時代より精神的な事柄に大変興味を持ち、哲学・精神分析等の知識を探究する一方で、知識にとどまらない実践を求めTM瞑想の実習を始めました。その過程においてマハリシ・ヴェーダ医療と巡り合い、精神科医(岐阜大学医学部卒)として勤務した後にマハリシ・ヴェーダ医療のトレーニングを積み、この度の就任となりました。皆様よろしくお願いたします。

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