

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

快適な春のための冬の迎え方

早いもので今年ももう10月です。秋も深まりそろそろ冬支度を始める季節となりました。動物たちは冬に備えて沢山食べて脂肪を蓄えます。この時期のスズメはコロコロに太っていて可愛いですね。木の枝に丸々と太ったスズメたちが寄り添っているのを見て、「よ～し、私も沢山食べるぞ～」なんて思う人はいないと思いますが、実は人にも冬に入る前の冬支度と言うものがあるのです。

人間は、動物のように冬に入る前に沢山食べて丸々する必要はありませんね。むしろ、冬になるとカパが身体に増えてくるため、そうでなくても太ってくるくらいです。そう、つまり、秋から冬の移行期にしなければならぬ準備は、冬に増えてくるカパをいかに増やし過ぎないようにするかということと、冬はそもそもヴァータが乱れる季節ですから、ヴァータをいかに乱さないように整えておくか、という二点なのです。

例を挙げて話を噛み砕いてみましょう。

秋は食欲が上がりますね。暑くてぐったりとしていた夏から涼しくなると、急に元気が出てきて食

欲が上がってきます。適度に涼しくなることでヴァータが増し、これが火を起こす風の役割を成すためにピッタが上がるためです。すると、消化力が上がりますから、食欲も上がり、つい食べ過ぎてしまいます。このピッタは秋が深まり、冬に入っていくに従い益々上がります。自然界においても冬は太陽の力が弱まり（陽が弱くなりますね）そのため体力の消耗が減り、逆に身体に力が溜まってきます。つまり、カパが増してくるのです。加えて寒いのでじ～っとしていると、益々エネルギーを使わないためにカパは悪化し、春を迎えた頃にはカパー一杯なんてことになるのです。

ちなみに、予防と言う観点から言えば、カパー一杯で春を迎えとるくはありません。春の暖かい日差しで冷たいカパが溶け出すと、ドロドロ、ズルズルと鼻水が出たり、眼や耳が痒くなってきます。つまり、花粉症ですね。

なぜ、冬に入る前にカパとヴァータが乱れないようにする必要がありますのか？ もうおわかりいただけましたね。では具体的にその方法をご紹介します。

もっとも、有効な方法は「パンチャカルマ」です。冬の間にかパは食事を通して溜まっていきます。ですから、パンチャカルマを行って、ヴィレチャナと呼ばれる下剤法や、バスティと呼ばれる経直腸法によって、胃腸をすっきり綺麗にしておくと、カパが溜まらないのです。

通常、カパは食事をすると胃で作られ胃に溜まります。そのカパが少量であれば排泄として体外に浄化されるため、毎日排泄がきちんとある方ならそれほど溜まりません。しかし、普段から砂糖や小麦製品を多く取る人は、カパが多く作られてしまうため、それによって排泄も重くなり、徐々に排泄が悪くなり、カパの浄化も不完全になってしまいます。するとカパが溜まるために消化や排泄が悪くなり、益々カパが溜まりという悪循環に入り、排泄も二日に一回とか、三日に一回とかになり、胃腸で溜まったカパがいよいよ喉や鼻などの部位に広がり、それが春の花粉症の原因となるのです。

冬に入る前に、きちんと胃腸を浄化し、既に溜まっているカパをなくしておきます。そして冬に入ってから、砂糖や小麦、過度に脂っこい食事、乳製品などのカパの多い食事を取り過ぎないようにするのが、これが、快適な春の迎え方、というわけです。

Dr. ウスイの



文：臼井 幸治

### 食欲の秋にご用心

最近朝晩が冷え込み秋真っ盛りです。栗やさつまいも、桃やぶどうなど食の秋にふさわしく、様々な食物が収穫の時期を迎えています。この時期はピッタが上がってきますから、季節の食べ物は更に美味しく感じられるでしょう。

そこでいつも、気をつけておきたいのが食べ過ぎについてです。患者さんの中に、お仕事の都合上、どうしても帰りが遅くなり食べ始める時間がつい遅くなってしまおう人を見かけます。なるべく早く食事を済ませようと急いで作りそのままの勢いで食事を済ませてしまう。気がついたら全部食べてしまって満足感がないまま夕食が終わってしまうという方が多いのではないのでしょうか。このような食習慣を続けていると未消化物が蓄積してしまい、あまりよくありません。食べすぎは三つのドーシャ全てを増悪させます。食べ過ぎ、飲みすぎで胃がいっぱいになると胃に位置するヴァータ、ピッタ、カパは、多すぎる食物に圧迫されて、三つドーシャ全てが同時に増悪します。それらは、胃の一部をふさぎ、膨張の原因となり以下のような異常を生み出します。

- ヴァータの乱れによる症状
- ・仙痛（差し込み）

- ・腹部の硬さ
- ・身体の痛み
- ・口内の乾燥
- ・横腹、背中、腰のこわばり

#### ピッタの乱れによる症状

- ・下痢
- ・喉の湯き
- ・めまい
- ・精神錯乱

#### カパの乱れによる症状

- ・嘔吐
- ・食欲不振
- ・消化不良
- ・だるさ
- ・身体の重さ

以上のような症状を経験されている方は多いと思います。もしこれらが、日常的に感じられたり、様々な症状が出ていたのに、特に何も改善する事無く自然と症状が消えた場合、理知の誤りが強くなっている可能性があり、普段食べている食事の量に注意が必要です。

摂取される食物の量は、アグニの強さにより決まります。そしてドーシャを乱すなどのアンバランスを作り出さず、適切な時間で消化され変換される食物の量が、適切な量です。また日本では古来より腹八分に医者要らずと言われますが、アーユルヴェーダにおいても目安として、

胃の3分の1は固形食物、次の3分の1は液体で満たし、あとの3分の1はヴァータ、ピッタ、カパのために残しておきます。つまり、一回の食事で胃の3分の2までを満たし残りの3分の1は消化のために開けておくのが理想的な食事の量とされています。これが量に関する原則です。そして食物を適量とったときの徴候と症状には以下が挙げられます。

- ・摂取した食物により、胃に過度の圧迫感がないこと
- ・心臓の機能に支障がないこと
- ・胸の両側に圧迫感がないこと
- ・腹部に過度の重さがないこと
- ・五感が適度に満たされていること
- ・空腹と湯きがなくなること
- ・立ったり、座ったり、眠ったり、歩いたり、息を吐いたり、息を吸ったり、笑ったり、話したりしているときに、心地よさを感じる事
- ・体力が増進し、顔色が良くなり、体重が増えること

これらは、毎日の食卓において、みたされているべき項目です。毎日美味しく食べているけど、身体にとっても美味しいのか。理知の誤りによって美味しいと感じているだけではないのか？そんな疑問をお持ちの方にはこれらの項目がきつとひとつの指標になるでしょう。また上記の方のように、毎日の雑事に追われ、忙しく日々を送っている人の場合は、日頃の誤った食事の蓄積による種々の症状が大きなポイントとなるでしょう。

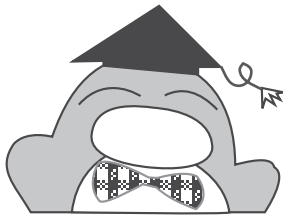


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。  
九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。  
胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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

今年の夏は暑かったですね。暑さ大好きという方は少ないと思いますが、今年はこんな体験をしました。

雨の多かった7月終わりごろ、ペンギン博士が庭を掃除していると、小さな丸いコロコロとしたものが沢山落ちてくるのに気づきました。木の实かなと思って掃除するのですが、毎日毎日降ってくるのです。木の葉の破片も混ざるようになって、木々を見上げると虫さんが大量発生していました。丸いコロコロとしたものは虫のフンだったのです。庭師さんに頼んで消毒してもらおうと思いつつ、化学農薬には抵抗があり、何とかならないかと待っていると、8月になり猛暑が始まりました。暑い日々でしたが、虫たちにとっても暑かったようです。気がつくとはほとんどの虫たちが暑さで絶命してしまったのです。今度は沢山の死んだ虫たちが木からパラパラと降ってきたのです。いずれにしても掃除に忙しいペンギン博士でした。

たまたま暑い日々が続いたので虫たちがダウンしたと考えるのが、普通ですが、多くなりすぎた虫さんたちを退治するため気温が高くなるよ

う木々が自然をコントロールしたとも考えられますね。ちょっと変な考え方もかもしれませんが、どう思いますか。砂漠に木を植えると雨が降るという現象が知られていますが、これも木さんたちの願望実現かもしれません。

森の中に入っていくと木々たちが出迎えてくれたように揺れ動く経験、皆さんありませんか。これは、たまたま風が吹いたのではなく、木々があなたに挨拶するために風を起こしたとも考えられるのです。意識を広げて考えればそんな考えも普通の考えに思えてくるのは不思議ですね。大地、木々、天空とが一体の生命体と考えるわけです。

何か病気になったり怪我したりすると熱が上がるがあります。これは体の防衛機能の一つです。体が浄化されて、バランスのとれた状態に戻ると熱が下がってきます。パンチャカルマで体を温める療法があるのもこれに関係しているようです。温泉健康法が海外でも活用されるようになって体を温めることの価値が見直されてきています。難病治療のために、高温のお風呂に入れて治療

しようという試みも各地で行われているそうです。

熱が出ると苦しいのですが、異常な高熱を除けば安易に熱を下げるというのはかえって危険であることもわかってきています。風邪を引いて熱が出ているとき、無理に熱を下げて仕事をすると症状が進行してしまうこともあるようです。風邪を引いたときは熱に感謝しつつ休養するのが一番ですね。熱は細菌などを殲滅する手段として体が内面から出ているのですから。

体が浄化の一環として体温を上げるように、木々も浄化の一環として気温を上げると考えると面白いですね。夏の暑さも実は私たちの生命力を高めてくれているのかも考えると、安易にクーラーに頼りたくなるでしょう。四季の変化の豊かな日本が世界的に見て長寿国なのも自然なことでしょう。

ヒマラヤ山麓は大変気候変動の激しい地域と聞いています。そんな環境もその地域に生えている植物さんたちの集合意識の結果だと考えるとヒマラヤハーブの価値がわかるような気がしますね。植物さんとお話できる聖人たちがヒマラヤの天然ハーブで作ったマハリシアーユルヴェーダ社のアマリットM4、M5などがパワフルであるのはこんなことも関係していると、いろいろ考えて楽しむペンギン博士でした。



## NEW アマリット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

### Maharishi Ayurveda 有限会社 アマリット

〒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>  
アマラ、オトメアゼナ、アシュワガンダ-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

### プルーンのタレ?!

今回は、お教室でも紹介して、とても人気のあるタレをご紹介します。作り方は、あまりにも簡単。シンプルが身上のこのコーナーにはピッタリです。

<材 料> -----

プルーンエキス.....半カップ  
 赤味噌(八丁味噌).....半カップ  
 ごまペースト.....半カップ  
 水.....適宜

#### 【作り方】

なんてことはありません。すべての材料を混ぜて、トロっとするまで、水を加えるだけです。

これ、本当に美味しいんですよ。我が家では、春餅という中国風クレープに、このタレを塗り、きゅうりの千切りと

油揚げの細切りを巻くのが定番スタイル。北京ダックのソースっぽいのです。春餅でなくても、生春巻きの皮やチャパティなどでも

できます。蒸し野菜や生野菜につけても美味しいです。パンに塗るという人も?!赤みそとプルーンのほどよい酸味がたまりません。

実は私、これを秘かに「鉄分補給ペースト」と呼んでいるのです。食品成分表を見ると、プルーンも赤味噌もごまペーストも鉄分いっぱいなんです。酸味が吸収をさらに高めるのではないかと考えているのですが。。美味しく食べて健康になろう!はアーユルヴェーダの大原則でしょ?

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

#### 年末年始の診療のお知らせ

マハリシ南青山プライムクリニック、マハリシ那須クリニックともに、年末年始は通常通りの診療を行います。普段まとまったお時間を取りにくい方も、ぜひこの機会をご自身の健康チェックや健康増進にお役立てください。なお、両クリニックは年末年始の診療の後に、以下の通り休診とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。受付でご希望の旨お知らせ下さい。

#### 休診のご案内

マハリシ南青山プライムクリニック 1月22日(月)~30日(火)  
 マハリシ那須クリニック 1月10日(水)~18日(木)

#### 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 心と身体の健康  
 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: 日本マハリシアーユ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。



# 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