

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

うつ病にご注意あれ！

近年うつ病の患者さんが増えています。抑うつ気分、不安、心配、焦りなどの精神症状に加え、睡眠障害や疲れやすさなどの様々な身体症状が出現します。程度にもよりますが、被害妄想を持ち、自殺願望からその行為に及んでしまう場合もあり、重篤な状態を放置することが大変危険な病気です。

アーユルヴェーダの視点でこの病気を見ると、カパの悪化がその主原因とされており、それにヴァータやピッタの乱れが様々に加わって心身の症状として出現します。カパは“重い”、“安定”、“冷たい”などの属性を持つため、カパが悪化することで心や身体は重くなり（抑うつ）、心の働きは鈍く、沈んできます。自身に対する自信を失い、自己を過小評価する傾向になり、自分の存在価値を認められなくなってしまいます。

こうした状態がカパの悪化によるうつ病ですが、近頃では全く違う原因によって、いわゆる“うつ病”になっている人が数多くいらっしゃいます。その典型的な例をドーシャの乱れから分類すると以下ようになります。

1. 神経系のヴァータが弱っている人

2. 心臓のピッタが弱っている人
3. 神経系のカパが弱っている人

1の神経系のヴァータが弱っている人とは、“プラーナ”と呼ばれる人の精神活動を司るヴァータが弱っている人のことです。原因は様々で、過度のストレスを抱えての長期間の活動や睡眠不足と言った現代人にありがちなものから、非常に強い精神的なダメージを受けた場合などが挙げられます。2の心臓のピッタが弱っている人に関しては、本紙48号「自分探して？」の記事でも扱いましたが、不満を抱えたまま我慢をして生活を続けたり、大切なものを失うことによって生じます。そして、3の神経系のカパが弱っている人は、1と同様の原因に加えて、不適切な飲食によって適切な滋養が神経系に与えられていないと言った場合があります。

1から3の抑うつ状態は、本来のうつ病（カパの悪化を原因とするもの）と違って、ドーシャの減少が原因であるため、減少したドーシャの本来の機能が弱ることによって各種の症状が発現します。つまり、ヴァータがもたらす精神活動の低下、ピッタがもたらす熱意や

意欲の低下、カパのもたらす心の安定や強さの低下などです。

こうしたドーシャの減少による抑うつ症は、私の記憶に間違いがなければ一〇年前にはこれほど多くはありませんでした。テレビなどでは連日のように中学生や高校生がいじめを苦に自殺したという報道が続いており、いじめる方にもいじめられる側にも多くのストレスがあり、こうしたことから社会全体が今大きなストレスにさらされており、そうであれば尚更オーガス（生命の生き生きとした質）をしっかりと持っていなければ、ドーシャが減少してしまうのも無理はないことなのです。

ドーシャの減少を早期のうちに適切に治療すれば容易に回復することができますが、もし慢性化させてしまうと、心臓や神経系に大きな負担を与えることになり、仮にドーシャを回復させることができても、心臓や神経系は傷害され、それらの機能に大きな問題を残すこともありえるのです。

神経系のヴァータやカパが減少した場合、クリニックではシロバスティ・プログラムと呼ばれる施術を行います。これは神経系に滋養を与え、ヴァータやカパのバランスを整える大変強力な技法です。これまで多くの方がこの施術によって回復しており、抑うつ症状から開放されています。

もし、ご自身に思い当たる症状があれば、ぜひアーユルヴェーダの専門医にお早めにご相談下さい。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

朝の目覚め

最近、朝晩がめっきり冷えてきました。ジリジリジリ、突然けたたましい音がします。驚いて目を醒ますとあたりがすっかり明るくなっています。「あー、もう朝か」せっかく楽しい夢を見ていたのに布団から出なければいけません。そうとわかってはいても、寒くて布団から外に出られません。もう少し、あともう少しだけ寝ていたい。温もりに包まれていたい。時にはそのまま寝過ごして遅刻しそうになるなんて朝を経験した事がある方がおられるのではないのでしょうか。

冬は寒いからしょうがないと言ってしまうかもしれませんが、朝は一日の始まりですからなるべく快適にしたいものです。そこで今回は朝の過ごし方についてです。

朝は自然界において浄化の質が高まります。まず朝起きてから、コップ1杯の水をの飲んでから、トイレに向かい排泄を済ませます。そして、洗面所へ行き口を軽くゆすいでから、舌の掃除をし、歯を磨き、ごま油でうがいをします。冬はヴァータが乱れ易く寝ている間に喉が乾燥し易くなります。そんな朝にはごま油のウガイが最適で喉のイガイガがスッキリします。通

常、この頃には目が醒めてきて、「あー、身体が重い」だったり「ん？今日は良い感じかも」なんて感じたりします。このあとセルフアピヤングです。軽く湯煎したごま油を手に取り、頭から顔へと優しくゆっくりと触れていきます。すると布団の中にいた時のぬくもりとは比べものにならない程の包まれるような、どこか懐かしい心地よさが身体の内側から出てきます。それまであった心の中のざわつきや重さがオイルに溶けて洗い流されていくようです。胸、お腹、腰へと次第に下がっていき足の裏までゆっくりオイルを塗布すると全身が羽衣で覆われたような安らぎがやってきます。その後、少ししてから時間があれば湯船につかります。なければシャワーでさっと流しても良いでしょう。流し終わっても、羽衣はまだ着たままで、お腹の底から安らぎや活力が沸いてきます。こうして朝のひと時を迎えます。

そして次は 瞑想です。一日の始まりですから、前の日の心のストレスを取りましょう。心に貯まったストレスを取り除く方法は数多くありますが、中でも瞑想が最も効果的です。純粹意識に触れることで、ドー

シャの乱れが整い、落ちついた朝を迎える事が出来ます。

その後、体質に合わせて朝食を取ります。一般的にアグニがしっかりしていれば、寝ている間にオーガスが身体に溢れているため、朝食はそれほど必要ありません。活動のきっかけになるよう、少しだけ食べれば十分とされています。このような朝を繰り返している状態が最も良い状態であり健康に近い状態です。

さて、皆さんの朝と比べてみてどうでしょうか。布団から、さっと起きてごま油のウガイやセルフアピヤングはできていますでしょうか。昔から「早起きは三文の得」などと言い一日の中で最も大切な時間とされてきました。アーユルヴェーダ的にみれば、朝にしっかりとアピヤングなどによる身体の浄化と瞑想による心の浄化をしてください。自然界においても浄化の質の高い時間帯ですから、我々も意識的に心と身体の浄化をしていくのが大切です。これにより、内側の知性が目を醒ましていきドーシャも整っていきます。オーガスを身体に溢れさせ、表にとび出してください。心地よい風があなたの肌をくすぐるでしょう。一日の始まりを大切にその日を有意義に過ごして下さい。そのためには夜早く寝たり、夕ご飯を少なめにするなどの工夫も大切になってきますが、一日の始まりですから、是非、快適な朝を送って下さい。上記の事が一人では難しければクリニックでオイルトリートメントを受けられるとより整え易くなるのでお勧めです。



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

インドのマハリシ社からギー（精製バター）を輸入しようとしたとき、厚生労働省のチェックが入りました。製造プロセス書類を提出せよとのこと。5年ほど前から輸入している製品で、すでに製造プロセスは担当部署に提出済みでした。理由を尋ねると、ギーは無塩バターから作るのですが、その無塩バター製造法が不足しているとのこと、ミルクから無塩バターを作る製法を提出せよとのことでした。食品製造の基礎だろうと思いつつインドに説明を求めると古来からの伝統プロセス。早速、書類を提出しなんとか輸入を完了。

ミルクの上部に分離したクリーム部分を取り出し、チャーニング（攪拌）することにより、さらに脂肪分の多い固形部分を取り出すのですが、食品関係者ならだれでも知っているはずのことまで尋ねられたのは驚きでした。

さて、バターは乳脂肪、乳蛋白、乳糖と水分からできていますが、このバターを加熱して溶解しますと、乳蛋白、糖分が固まり浮上したり沈下したりします。水分を完全に蒸発させ、固化した部分を取り除きますと、ギーの出来上がりです。99%以上の乳脂肪です。つまり、ギーとは

純粋な乳脂肪なのです。

ミルクから遠心分離法などの機械的な製法で乳脂肪を分離し、純粋な乳脂肪を作り出すことも可能です。現在このような製法で大量にバターオイル（純粋な乳脂肪）が作られ日本に輸入されています。厚生労働省の担当官が確認したかったのはこのことだったようです。このバターオイルに脱脂粉乳水分などを添加するとバターのような製品が出来上がるのですが、こんな製法の商品もバターとして販売されているそうです。

ギーも食品用語上はバターオイルなのですが、逆に機械的製法で作られたバターオイルもギーと呼べるかというところでしょうか。アーユルヴェーダのヴェーダは知識を意味するのはご存知ですね。その知識は完全な知識を意味すると説明したのはマハリシ師です。同じように、ルビーといたら人工ルビーではなく、天然由来のルビーを意味します。ルビーと人工ルビー、その構成元素はまったく同じですが、同じもの考える人はいませんね。この考えでいけばギーといたら、伝統的な製法で作られたものだけがギーと呼べるはずで、同じ乳脂肪という名前のものであっても、その過程

が異なります。その内容は大きく違うようにペンギン博士は思うのですが、皆さんどう思いますか。少なくともアーユルヴェーダで推薦しているのは伝統製法のギーです。

ギーはとても便利な油です。バターは要冷蔵で賞味期限が数ヶ月と短めですが、ギーは変質しにくい油で冷蔵しなくてもかなり長期間保存できます。一般的な食用油として、野菜炒めや鍋料理にギーを使うと美味しくなると評判です。

アーユルヴェーダ的な使い方としてはホットミルクにギーをティースプーン一杯入れてお休み前に飲みますと、朝のお通じが楽になるとか、ギーをまぶたに塗ってお休みになると目の疲労回復に良い、虫刺され後などにギーを塗ると楽になるとか、いろいろな使い方が推奨されています。アマリットM4ジャムにはギーが入っていますが、ギーはハーブのエキスを体内に運ぶ役割もあるそうです。那須や南青山のクリニックでは目に溶けたギーを注ぐネトラという療法もあり、目にとってもよいようです。以前、ペンギン博士も目に異物が入って、調子が悪くなった時、このネトラを受けて回復したものです。よくマハリシ社のギーでネトラはできますかご質問を受けますが、ネトラはご自身でされるのではなく、クリニックで受けましょう。

本物のバターで作った本物のギーを少々入れたギー野菜鍋で今日も夕食の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

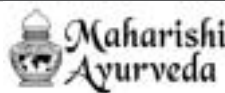


<原料>

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）



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

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

ムング豆の蒸し焼き

「ムング豆のレシピというと、どうもスープばかりで…」とおっしゃる方にお勧めのレシピです。

お好みでターメリック・クミンの粉・コリアンダーの粉などを最後の段階で加えてもいいですね。

<材 料>

ムング豆.....半カップ
 セロリの茎(みじん切り).....2本
 ヒング.....小さじ2分の1
 塩.....小さじ1
 ギー(または他の油).....大さじ1

【作り方】

ムング豆は30分ほど水に浸けておきます。
 鍋に油を入れ、ヒングを入れて炒めます。
 ヒングに香りがたったらセロリを入れ、セロリがしんなりしたら、ムング豆を入れて炒めます。
 フタをして10分ほど蒸し焼きにし、最後に塩で調味してできあがり。

アーユルヴェーダを始めて、セロリをよく食べるようになりました。玉ねぎの代わりですね。結婚するまでセロリは生で食べたことしかなかったのですが、炒めて食べると甘味が出て、本当に美味しいですね。

我が家の夕食には、セロリを斜めに切って炒め、塩をただだけの「セロリ炒め」というメニューが存在するのです。夫の好物です。夫の実家は、お雑煮にセロリの葉っぱを入れるほど(?)、セロリ好きなのです。

葉っぱをごま油で炒めて食べても美味しいですよ。

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。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願いいたします。

- 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)

...「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。

アースエナジー

〒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 アースエナジー研究所

〒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