

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

真の予防とは

一年間でお亡くなりになる方の総数は、約100万人です。そのうちの約30万人、すなわち三分の一は、悪性新生物、つまりガンや肉腫などの病気で亡くなっています。これは、計算上2分に1人の割合でガンの方が亡くなっていることになり、従業員100名の会社であれば30名以上の方が将来ガンで亡くなることを意味しています。

のっけから暗い話で恐縮ですが、これは現在の日本における現実です。そして、ガンで亡くなる方の数は年々増しており、下がる傾向は一向にありません。

西洋医学における精密検査の精度の進歩は目覚ましいものがあり、加えて人間ドックや各種ガン検診の普及により、ガンの早期発見は飛躍的に進んでいるにもかかわらず、なぜガンで亡くなる方の数は減っていかないのでしょうか？それは、早期発見や早期治療を上回る勢いでガンに罹る方が増えているのです。

既に私達は、外科手術、抗ガン剤、放射線と言ったガンに対する三大治療法が、必ずしもガンに対して有効ではなく、時に逆効果である場合があることも知っています。西洋医学が主流となって広く普及している現在、ガンに対する予防策が、まずガンの早期発見と早期治療である限り、ガンで亡くなる方が減ることはないのです。

懸命な本紙読者の皆様は、ガンに対しては何よりも予防が大切であることを知っています。そして、ここで言う“予防”とは、ガンの早期発見や早期治療ではなく、ガンに罹らないようにすることですが、これをもう少し正確に表現しますと、「ガンに罹る可能性をなくす」ということです。下の表をご覧ください。

西洋医学では、病気の進行程度を評価する考え方はありますが、健康状態を区別する視点はなく、病気でなければすべて健康と言う一括りの扱いをします。それに対して、マハリシ・アーユルヴェーダでは、健康にも段階があり、その上西洋医学には存在しない“完成された健康状態”と言うものを定義しているのです。

つまり、“ガンに罹る可能性をなくす”というのは、ステージ0である「完成された健康状態」を目指すことを意味し、ステージ4が3へ、さらに2、1とステージが

上がっていくことによって、自動的にガンに罹る可能性がなくなっていくのです。

いくら健康に良いという食品を食べるなど、各種の健康法を日常で実践しても、もしその方のステージが4のままであればガンに罹る可能性はなくなり、何かをきっかけにしてステージが5に落ちればガンに罹ってしまうのです。

最も大切なことは、ガンに罹る可能性が全くない“完成された健康状態”と言うものがあると知ることです。そして次に大切なことはそこに向かって自身の健康を高めてゆくことなのです。自分の健康のステージを知らずに、ただ闇雲に、巷に溢れた健康法を取り入れることは、自分の居場所を知らない者が、地図も持たずに目隠しをして目的地に向かうようなものです。このような者が、人や壁にぶつかり、時に階段から落ちることは避けられず、むしろ目的地に到達する可能性は全くありません。

マハリシ・アーユルヴェーダは、あなたが今いる場所を的確に教え、そして目的地（完成された健康状態）へと確実に誘う道しるべです。その道のりは喜びに満ちており、そして何よりも自身がその道歩んでいることを確信します。これが真の予防です。

西洋医学の健康観

マハリシ・アーユルヴェーダの健康観

健康
健康
健康
病気（初期）
病気（中期）
病気（末期）

ステージ0：完成された健康状態

1：高い健康状態
2：標準的な健康状態
3：低い健康状態、不定愁訴
4：病気の発症
5：病気の進行、慢性化
6：合併症の併発、組織の破壊、衰弱

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

春の朝

先日、歩道を歩いていたら、ひとひらの花びらが落ちてきました。ふと見上げると垣根の向こうで寒々とした青空の中に薄桃色の花が咲いています。二月の初旬でしたので吹く風は肌をさし、まだ春と呼ぶには早く寒い日が続いていましたが、ほんの一瞬、冬の厳しさを忘れ淡いピンクの花びらに春の訪れを感じました。そして二月初旬なのに暖冬の影響で梅の花も間違えたのかと思いました。

その間違っているのではないかという考え方は、自分の中に何らかの基準があるからであり、普通なら二月中旬以降に咲くと知っているからです。つまり、梅の花は二月中旬以降に咲く花との認識があるためそのように間違ったのかなと思ったわけです。もし今年初めて梅の花を見た人なら、最初から二月初旬に咲く薄桃色の花が梅だという認識をし、例年通り二月中旬以降に咲いた梅の花を見たら、今年の梅の花は遅咲きだなと思ってみたり、場合によってはこれは似ているけど違うものなのかなと思ってみたりするでしょう。我々の思考はつねに自分の五感からの情報を心が認知したところから始まります。

つまり、それまでのどのような情報に触れたかによって対象の捕らえ方の全てが決まってしまうのです。例えば、我々に最も身近な身体の事として排泄についても同様のことが言

えます。アーユルヴェーダの診察では必ずといって良いほど患者さんに排泄の状態について聞きます。すると、毎日出ている人は何事もなかったように問題ありませんと言います。それは、周囲の大半の人が毎日の排泄がなく慢性的に便秘が続いていて、定期的に排泄がなくてもそれが普通だと思ってしまうようになっていくからです。そして一時的な便通異常だったはずが慢性化していくと腸内環境が悪くなり、場合によっては悪性腫瘍のリスクになっていきます。

食の欧米化により繊維質のものが減り、その代わり脂肪を含む料理が増えると便秘がちになる方がおおいと言われるのですが、これは消化と大きく関係があります。アーユルヴェーダでこの排泄に関してとても重要視するのは、消化・吸収、代謝と心や生理機能の状態に大きな関係性があるからです。

アーユルヴェーダでは一般的に動物性の食品は控えめにするよう患者さんに説明します。それは肉類や油を多く含む物は消化に重く、そのぶん時間もかかります。そして肉の種類によってはほとんどオーガスにならず、腸管内にある程度の期間蓄積した後、腸管の蠕動運動によって押し出されるといふ具合になっています。この場合、食べられたものは十分に吸収されることなく排泄され

ていくのです。

一般的に排泄にさほど興味を示していなければ、消化の程度は関係なく便が出ていれば問題ないという認識を持つことになるとと思いますが、実はアーユルヴェーダ的に見ると既に便通異常があることがあるのです。

理想的な排泄というのは、毎朝、朝食前あるいは夕方の食事前のヴァータが優位な時間帯に出る事です。一日の中で午後4時から6時、明け方の4時から6時にヴァータが優位になり、この時間帯は体の中で動きの質が強くなります。この間に腸内の排泄物や余分なドーシャそして未消化物などが排泄されるのです。排泄は単に食物残渣ではないので、理想は朝の時間帯に前日にできた排泄物を出すのが良いのです。そして、排泄物は自然な生理の流れによっておこなわれるので、痛みや力みを生じません。朝、軽くコップ一杯の水を飲み、便座に座ると自然に出てくる、そして、特に鼻を突くような匂いもありません。形状も硬くもなく柔らかすぎる事もなく、いわゆるバナナ状の形です。因みに、良く認められるコロコロとしたウサギの糞のような便のときは、ヴァータが乱れているときの便であり、最初は硬いのが出たあと最後の方に柔らかかったり下痢状になっているときはピッタが乱れているときです。そして、カバが乱れているときは量そのものが多くなるため、これにヴァータの乱れを伴っているときは便が大きくて硬いものになり排泄には最も苦しむ事になります。

毎朝、ご自身の排便に注意を向けてください。ご自身のドーシャの乱れが整うとても良いキッカケになります。

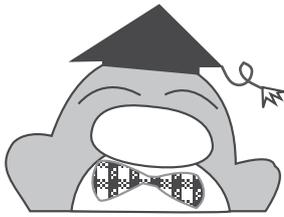


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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 ・ ・ いらごま、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
FAX0593-50-2077
 (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

もうすぐ、桜の季節ですね。といっても今年は暖冬で開花が早く満開後かもね。暖冬過ぎてかえって開花が遅くなることもあります。厳しい冬の後、急に暖かくなるとパッと桜が花開くそうです。起伏の中で充実した人生が楽しめるという人生観に通じますね。四季を楽しむ日本人が桜に親しみを感じるのとはそんなところにもあるのでしょうか。日本で一番人気の桜はなんと言ってもソメイヨシノですが、寿命は60年前後とか。寿命も人のそれに近いものがあり、親近感を感じます。

ソメイヨシノ、その発祥地は吉野の山奥かと思えば、東京の染井村（現在の豊島区あたり）出身で出身地とヤマザクラで有名な吉野の名前を付けて出来たとか。日本の桜の名所の8割がこのソメイヨシノです。

熱海では冬でも桜が楽しめるそうです。熱い海と書くので、温泉の熱で春の陽気で桜も早く咲くのかなと思っていましたが、桜は桜でもヒマラヤザクラというインドやネパールのヒマラヤ山麓地域に自生しているサクラが縁あって熱海にいっぱい植林されたためです。他にもいろいろな品種のサクラが植林され、秋から春にかけていつでもサクラの熱海で

すが、このヒマラヤザクラは窒素酸化物の吸収力がソメイヨシノの5倍という研究結果もあり、各地の自治体からも注目されています。今年はやけにサクラが早く咲いたなと思っている方、その桜はヒマラヤザクラかもね。

23年前、ペンギン博士がワシントンに行ったとき、ちょうどポトマック河畔で桜が満開でとても綺麗だったのを覚えています。お祭り騒ぎの真っ最中でもありました。これらの桜は日露戦争後日本から贈呈されたソメイヨシノやサトザクラ3100本であることは有名ですね。ワシントン初代大統領と桜のお話も美談として語り継がれていますが、この桜はサクランボの木で別グループの桜です。チェーホフの「桜の園」の舞台となった桜もサクランボの木で、劇の中の複雑な人間関係と桜の関係がピンとこなかったのですが、サクランボの木と知って納得したものです。

ところで、日本の桜の花言葉をご存知でしょうか。「富と繁栄」だそうです。インドの女神様のラクシュミと同じです。サクラは弁財天みたいなご利益をもたらしてくれるありがたい樹木ということですね。その

桜にも薬効が知られており、樹皮を煎じて飲めば食あたりに、身体に塗ると湿疹や打ち身に効きます。抽出エキスは咳止め用の市販の薬にも配合され、桜の花びらは二日酔いによいそうです。樹皮の煮出汁の効能実験では、浮腫ができたラットを入浴させると症状が改善され、抗炎効果が確認されました。花粉には興奮剤が含まれているといえます。花見で大騒ぎするのは、桜の花粉のせい？ソーマプレスの読者には関係ないでしょうが、花見酒に桜の花びらを入れれば二日酔いも防げるかも。ヒマラヤザクラはインド薬草事典によれば、蛇にかまれたときの処方に使われているとか。

桜はバラ科サクラ属の中の植物さんですが、サクラ属にはとっても多くの樹木が含まれています。ヒマラヤサクラ、セイヨウミザクラ（サクランボ）のほか、アンズ、ウメ、モモ、スモモ、アーモンドなどで、サクラと似たような花が咲きます。薬効も豊富な果樹で、アーユルヴェーダでもしばしば登場します。アーモンドエナジーの主原料のアーモンドもエネルギーの元ですが、サクラは私たちに浄化とエネルギーを与えてくれるのでしょうか。

今年のサクラの花見にはサクラと同じ科のバラの花弁の入ったピクチャーティーにバラジャムを入れて、桜餅でも食べるかと計画中のペンギン博士でした。

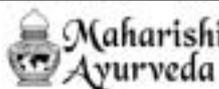
NEW アムリット 01

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



<原 料>

アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘等
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

スパイス風味のお粥

カパの私は、もともとショウガやこしょうが大好きなのですが、春になるとやたらに食べたくなります。やっぱりカパの季節なのですね。そこで今月は、ショウガとこしょうがたっぷり入ったお粥です。

<材料>

しょうが.....親指大
 黒こしょう(ホール).....10粒
 お米.....1カップ
 水.....4カップ
 塩.....小さじ1

【作り方】

しょうがは千切りにする。
 黒こしょう・しょうがを入れてお粥を炊く。

なんと、これだけです。いつもながら、シンプルですね。黒こしょうはホールのものを使い、食べるときに取り出してください。黒こしょう

を食べなければそんなに辛く感じないので、我が家の子どもたちも平気な顔で食べています。お好みでスパイスの量を調節してください。辛いのが好きな方はどうぞ食べちゃってください。ドーシャが乱れている方は、クリニックに相談してからにしてくださいね(笑)。

ふだんは辛いものが嫌いなピッタの夫も、この時期は鼻がスッキリすると言って、このお粥を食べたがります。我が家では、これに蒸し野菜などをつけて夜ご飯にします。かる~いお粥なので、翌朝すっきり目覚めますよ。「春眠暁を覚える？」お粥なのです。

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中の休診日のお知らせ

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、ゴールデンウィーク中は通常通り診察いたします。

日頃まとまったお休みがとれない方も、ぜひこの機会にパンチャカルマなどのトリートメントをお受けになって、リフレッシュをされてはいかがでしょうか?

4月~5月の休診日は下記の通りです。

マハリシ南青山プライムクリニック

毎週月曜日(4月から火曜日も診療日となりました)

マハリシ那須クリニック

毎週水曜・木曜日 および 5月7日(月)~10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。

アースエナジー研究所

〒085-0214 阿寒郡阿寒町宇舌辛原野 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