

Dr. ハスムラの

## 健康指南

文：蓮村 誠

### 真の予防とは その2

先月号で、予防に関するマハリシ・ヴェーダ医療の見方をお伝えし、完全な健康を含む健康の7つの段階についてご説明しました。今月号ではさらに話を詳しくすることにしましょう。

まず、「完全な健康」と呼ばれる状態についてですが、これはマハリシ・ヴェーダ医療を知る上で最も大切な知識です。以下をご覧ください。

#### 「完全な健康の定義」

1. ドーシャのバランスが整っている。
2. 食欲が正常である。
3. 組織の代謝が正常である。
4. 排泄が整っている。
5. 意識、心、五感が至福に満ちている。

以上、5つの全てを満たしている個人こそが、完全な健康を実現している人と呼ばれます。

さて、1～5の詳細な説明はここでは避けるとして、ここでは1のドーシャのバランスが整っている状態、について話を掘り下げていきます。

ドーシャとは、ご存知の通りその個人の体質から生理機能までを司る、3つのベクトルです。私たちマハリシ・ヴェーダ医療の専門家は、通常ドーシャの状態を3つのレベルに分けて診断します。

第一のレベル（表層のレベル）；  
呼吸、排泄、消化などの

- “機能”のレベル
- 第二のレベル（中層のレベル）；  
血液、骨、神経などの  
“組織を作る”レベル
- 第三のレベル（深層のレベル）；  
“体質”のレベル

第一のレベルは、その個人の最も表層にあって、日常における心や体が実際に機能しているレベルです。第二のレベルは、それよりも深いレベルにあり、機能を作り出す各種の組織（血液、骨、神経など）を作るレベルです。そして第三のレベルは最も深いレベルで、それらの組織を作る設計図（あるいは組織を支える）としての、体質のレベルです。

理解を助けるために“家”に例えてみましょう。家を建てる時にはまず設計図を作成し、家の基礎を造ります。この設計図もしくは基礎が第三のレベルに相当します。その設計図（もしくは基礎）を基に、柱が立てられ、壁や屋根が作られ、さらに電気の配線、ガス台などが設置されます。これら家の建築が第二のレベルに当たり、

そして出来上がった家を日常で使っている状態、すなわち、ガス台で調理をし、暖房や照明を使い、風呂に入るなどが、第一（表層）の“機能”のレベルに相当します。

こうして、人の構造は各段階に分かれますが、ドーシャは必ず第一のレベルから乱れていきます。体の特定の場所においてドーシャが乱れ始め、やがてそれが全体に広がっていきます。そしてその広がり第二のレベルに進行し、組織を作るレベルを乱れていきます。これはちょうど、キッチンでの調理の火が強すぎると食べ物を焦がし、その焦げた臭いが家中に広まり、ついには火がカーテンに燃え移ってよいよ火事になってきた状態です。それでもその火を止めなければ、ついには火は壁や柱を焼いていきます。つまり、ドーシャの乱れが組織全体に進行し組織を破壊していくのです。こうして組織を壊しながら、いよいよ最も深いレベルである、基礎を壊していきます。これがドーシャの乱れが第三のレベルに進行した状態です。

以上の流れを、先月号のステージ0～6に当てはめると、ドーシャの乱れが第一のレベルの留まっている状態がステージ1～2で、第二のレベルに進行した状態がステージ3～4です。そして、第三のレベルに進行した状態がステージ5～6に相当します。（次号に続く）

ドーシャの乱れの深さ	マハリシ・アーユルヴェーダの健康観
	ステージ0：完成された健康状態
第一のレベル	1：高い健康状態 2：標準的な健康状態
第二のレベル	3：低い健康状態、不定愁訴 4：病気の発症
第三のレベル	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：臼井 幸治

### 睡眠について

最近、身体の疲れが抜けなくて、どんなに寝ても身体がスッキリしないという方をよく見かけます。久しぶりに早く帰宅した時は日頃の疲れを取ろうと思い、早めにベッドに横になりますが、身体の疲れが取れないどころか、かえって身体が重くなるばかりです。若い頃はどんなに疲れていても一晩ぐっすり寝れば疲れが取れていましたが、最近では寝てもスッキリしないばかりか、寝付きまで悪くなり睡眠薬に頼らざるを得ない人までいます。

何故、しっかりと寝たのに疲れが取れないのでしょうか。

私達は日々活動しています。活動には大きく分けるとスポーツや肉体労働など主に身体を使ったものと、読書やデスクワークなど主に神経系を使ったものがあります。いずれの場合でも活動にはエネルギーが必要です。エネルギーが不足してくると疲労感を覚え休息を取りたくくなります。そのエネルギーは主に食べ物から作られるわけですが、アーユルヴェーダではオーガスがそれに当たります。オーガスにより三つのドーシャが機能することで身体が動いたり睡眠や消化や排泄などの生理機能が維持されています。ですからオーガスを増やすと共にドーシャを整える事がとても大切になりま

す。

アーユルヴェーダ的に見ると夜眠れないという人の大半が神経系のヴァータに過度の緊張を認めたり、更にひどい場合は慢性的に緊張が続くことで神経系そのものが弱くなってしまい、正常な睡眠を得られなくなっています。なかなか寝つけなかった人でも神経系のヴァータが整うと快眠を得られることから考えて、睡眠は身体の休息のためだけでなくむしろ神経系の休息のために必要であることがわかります。

睡眠の取り方についてですが、睡眠障害の最たる理由の一つにヴァータの乱れがありますから、良質な睡眠を得るためにヴァータを整えていく事がとても大切になります。

ヴァータに関してですが、午後は昼の2時頃から夕方6時まで最も優位になる時間帯です。動きの質が優位なこの時間帯には活動が最も充実してきます。実は夜の睡眠にとって最も大切なのはここからの時間の使い方なのです。なぜなら日中の活動によってヴァータが過度に緊張するとその乱れがそのまま持続するようになります。それが夜10時以降のピッタ優位な時間帯まで続いていると、「風」の質であるヴァータの影響で「火」の質であるピッタが煽られます。すると夜の休息に向けて活

動を控えなくてはならないのに、かえって神経活動が盛んになってきて横になり目を瞑ってもなかなか寝られなくなってしまいます。

したがって活動から生じた緊張を夕方にほぐすことがとても大切になるのです。その方法についてですが、瞑想を習われている方は夕方の瞑想がとても効果的ですから是非続けてください。そしてまだ瞑想を習われていない方はホットミルクなどを飲み、張り詰めた神経系の緊張をほぐすとよいでしょう。6時を過ぎるとカパ優位の時間帯に入りますから休息に向けて活動を少なめにしていきます。できれば夜9時30分頃までに床につくと更に良い睡眠が得られるようになるでしょう。夜の10時からピッタが優位となり、その時間帯は身体各組織において盛んにオーガスが作られていきます。これが十分にあるときドーシャが正常に働き生命活動を維持できるようになるのです。

このように十分なオーガスがありヴァータの乱れに気をつけていると神経系のヴァータが整いだしやす。するとやがて睡眠の質がよくなり翌朝はスッキリと目が覚めるようになるでしょう。

夜遅く仕事をしていて明るくなった頃に床につくいわゆる夜型の生活をしていると、オーガスが正常に作られないだけでなく神経系のヴァータの乱れが酷くなっていきますから日頃から夜は早めに寝るように心掛けましょう。



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、手回し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

**FAX0593-50-2077**

(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

「牛乳が健康に役立つという研究論文は1つしかないんですよ。知ってました？」という知人のお医者様のお話し。ペンギン博士は知らなかったで、「へ～」と驚きましたが、その驚きはアーユルヴェーダでも勧められている牛乳の価値が研究論文でも証明されているという喜びだったのですが、お医者様は1つしかないから信用できないという意見だったのを気づいたのは少し経ってからでした。逆に牛乳が体にとって役に立たなかったり、害があったりする論文はいっぱいあるとのことでした。

ソーマプレスの読者はすでにご存知のように、牛乳は温めて単独で飲めば素晴らしい飲み物ですが、冷たい牛乳を食事中に飲む場合、消化されにくくなることがあります。研究者により結論が逆になってしまうのは、飲み方との関係があるのではと思います。

搾りたての牛乳を静かに置いておくと上のほうに生クリームが分離してきます。クリーム分の下は脂肪分が少ない低脂肪牛乳です。生クリームを分離し攪拌するとホイップ状のクリームになり、さらに攪拌すると固めのバタークリームになり、攪拌

をさらに続けると突然固体状のバターと乳白色のバターミルクに分かれます。料理のレシピ等で出てくるバターミルクとは一般的にはこの乳白色の液体のことです。

工業的にはクリーム分を遠心分離法などで牛乳から完全に搾り取り、牛乳を生クリームと脱脂乳に分離して、生クリームからバターを作り、脱脂乳からスキนมilk またヤクルトやカルピスなどの乳酸菌飲料になります。コーヒー牛乳やフルーツ牛乳などの乳飲料やコンデンスミルクなどの加工乳はこの脱脂乳から作られています。

生乳 生クリーム バターという乳脂肪の濃縮過程とは別の濃縮過程としてヨーグルトやチーズを作る過程もあります。生乳を加熱してレモン果汁を入れると蛋白分が固まりナチュラルチーズと液体部分の乳清(ホエー)に分離します。乳酸を作用させて出来るヨーグルトも搾ると乳清とホワイトチーズに分離します。乳清も食材のレシピによく登場しますが、バターとバターミルク、チーズと乳清の関係が似ていますね。

アーユルヴェーダでお勧めのギーは純粋な乳脂肪のことで、バターを

加熱してさらに純粋にして作っています。そのギーへいたるプロセスですが、生乳 生クリーム バター ギーの他に、生クリームを作らず、生乳 ヨーグルト バター ギーという過程もあり、ゴールのギーにいたる工程は地域地域で様々のようです。生クリームを攪拌してもヨーグルトを攪拌してもバターが出来るというのが面白いですね。

世界各国で活用されている牛乳と乳製品。無駄のない利用はすばらしい智恵といえます。インドでは全乳製品の半分がギーとして流通しているとのこと。ギーが大変保存性の良い製品であることも関係しているのでしょうか。実際百年以上経ったギーを珍重する地域もあるそうで賞味期限が22世紀とか表示したら面白そうですね。ギーも入っているアムリットM4ジャムの安定性の良いのに厚生労働省の担当の方が驚いていましたが、ギーのお陰かもしれませんね。

ギーはサンスクリット語でグリタと呼ばれアーユルヴェーダのラサヤナの重要な原材料になっています。ネトラと呼ばれる目のトリートメントなどでも活躍しています。また、体質に関係なくどなたにも勧められる最高の食用油として、日常の料理にも活用されています。

トーストにギーを塗りバラジャムをつけてその上にピッタチュルナを振りかけパクつくペンギン博士でした。結構美味しいですよ。消化力を下げずにピッタを鎮める効果があります。

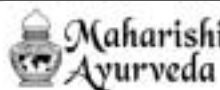
## NEW アムリット01

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-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

そら豆の塩茹で Around the world



春はグリーンピース、そら豆などフレッシュなお豆がたくさん出まわりますね。アーユルヴェーダをする人にとって、お豆は貴重なたんぱく源です。私は、春はフレッシュなお豆をたくさん食べます。

フレッシュなお豆は、なんと言っても塩茹でが一番！と言うことで、今回は塩茹でのヴァリエーションを3つ紹介しましょう。いつもの塩茹でに飽きたら、試してみてください。

### <そら豆の塩茹で・イタリア風>

これはおしゃれな味なので、おもてなし料理に出しても受けれますよ。塩茹でをするときに、タイムを入れて茹でるだけです。タイムは乾燥ものの方が、香りよくできます。ちなみに、タイムはヴァータ・ピッタを上げ、カパを下げるようです。私は「風邪を引きそうだな」と思ったとき、タイムを煮出したお茶でうがいをします。わざわざタイムティーを買わなくても、スパイスを煮出

せば、立派なお茶になりますよ。

### <そら豆の塩茹で・フランス風>

これも簡単。塩茹でした後に、ギーをひとつたらしするだけ。フランスで

は「すましバター」というのを使うようですが、これは、製法的にはギーと同じですよ。

### <そら豆の塩茹で・中華風>

八角というスパイスを知っていますか。スパイスコーナーで売っています。これを入れて茹でれば、あら不思議。中華風のそら豆の塩茹でです。後で、ごま油をひとつたらししてもいいですね！

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？

好評発売中！

- ・1日10分奇跡の美肌 黄金のアーユルヴェーダセルフマッサージ  
監修：蓮村 誠、白井幸治  
定価：1,470円(税込み)
- ・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

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)

・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