

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

真の予防とは その3

ドーシャの乱れの深さが表層に留まるとき(ステージ1または2)その乱れを整えることは容易です。日々の生活や食事を管理することで、ドーシャの乱れは短時間のうちに整います。しかし、その乱れが中層に進行すると(ステージ3または4)すでに乱れは慢性化していますから、整えることが容易ではなくなってきました。もし、ステージ4にまで進行していれば、病気が始まっている場合がほとんどで、食事や生活を整えただけでは十分ではなく、ヴェーダ生理浄化法(いわゆるパンチャカルマ)などによって積極的にドーシャバランスを整えて行かなくてはなりません。さらに、その乱れが深層にまで及んでいると(ステージ5または6)ドーシャの乱れを正常な状態に戻すことは非常に困難であるか、または不可能になってしまいます。ステージ5は病気が慢性化した状態であり、ステージ6は組織機能の不全状態や不可逆的な衰弱状態を意味します。私たちマハリシ・ヴェーダ医療の専門家が目指すものはステージ0の完全な健康状態ですが、実際のところ、ステージ6まで健康状態が落ちた方を5 4 3と上げて行くことは非常に困難なことなのです。

さて、こうしたステージングに基づき、私達は常に患者さんに対してより積極的な方法を用いて健康を高めようとしています。クリニック

では、脈診を通して医師は患者の現在のステージを正確に把握し、そのステージに応じた治療計画を立てていきます。先に述べたとおり、ステージ2までの段階では、外来における食事生活指導が中心となり、必要に応じて薬草が処方されます。また、とくに家庭での準備を必要としない各種リフレッシュ・トリートメントを、その方のドーシャバランスに基づいて推薦することもあります。しかし、いよいよドーシャの乱れがステージ3以上に進行している場合には、いわゆるパンチャカルマを代表とする9つのパーフェクトヘルス・プログラムが必要となります。

下記の9つのプログラムは、最低3日間以上の準備期間(家庭療法)を経て行われます。

それぞれはドーシャバランスの乱れの状態によって選択され、過剰なドーシャを浄化し、滋養を与

え、相当する組織(構造)を強化します。

例えば、偏頭痛がある場合、その原因が頭部から胸部にかけてのカパの乱れが原因である場合にはナスィアを処方し、同じ偏頭痛でもヴァータの乱れが原因の場合にはシロバスティを処方します。

こうしたプログラムは、2つ以上が組み合わされることもよくあります。例えば、全身のドーシャバランスを整えたいときは、まず9のヴィレチャナを初めに行い、その後引き続いて1のパンチャカルマが行われます。複数のプログラムが行われる場合の順番は様々で、その方のドーシャバランスによって異なるために一概には言えませんが、多くの場合まず頭部のカパや腹部のピッタを浄化してから腹部のヴァータを浄化します。

やや専門的な内容になってしまいましたが、生命は秩序があり、その秩序に基づいて機能しているので、その秩序を整えるための技術には生命に関する正しい知識が必要とされます。真の予防を実現するためには生命に関する正しい知識が必要である、ということです。

9つのパーフェクトヘルス・プログラム

1. パンチャカルマ・プログラム … 全身(とくに腹部)の浄化〔とくにヴァータ〕
2. ナスィア・プログラム … 頭部から胸部にかけての浄化〔とくにカパ〕
3. シロバスティ・プログラム … 頭部の浄化〔とくにヴァータ〕
4. カティバスティ・プログラム … 腰部の浄化〔とくにヴァータとカパ〕
5. ジャヌバスティ・プログラム … 関節部の浄化〔とくにヴァータとカパ〕
6. ウルハバスティ・プログラム … 腹部(とくに婦人科系臓器)の浄化〔とくにヴァータとカパ〕
7. ウダラバスティ・プログラム … 胸部(とくに心臓)の浄化〔とくにヴァータとカパ〕
8. アーローチャカ・プログラム … 目の浄化〔とくにヴァータとピッタ〕
9. ヴィレチャナ・プログラム … 腹部の浄化〔とくにピッタ〕

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

天候の変化と食事

最近では穏やかな春の日差しに心地良さを覚える日が増えてきましたが、少し前までは青空が見えていたかと思うと突然雨が降り出し、時には寒波が押し寄せ雪まで降っていました。今年は例年以上に天候が不安定なようで体調を崩しやすくなっています。

本来、春という季節はカパが最も乱れやすい時期です。春眠暁を覚えずといいますが、カパが自然界が増えてくると心や身体の動きがゆっくりになってきます。そして酷い場合は身体が重くて朝起きられなくなったり、心が重くなったりします。

ところが今年の春のように目まぐるしく天候が変化すると、私達はその影響を受け、知らず知らずの内にヴァータが乱れ、その結果日中の活動もどこか散漫になりがちです。そのような時は動きにも無駄が多く、同じ仕事をするにもそれまで以上に時間がかかります。その結果仕事の能率が悪くなり、溜まった仕事をこなすのに夜遅くまでかかったりします。

活動過多により神経系のヴァータが乱れてくると、風に煽られた火が

燃え盛るようにピツタが上昇し、それが過剰な食欲の原因になってきます。ドーシャの乱れにより煽られた食欲は留まるところを知らず、頭では食べ終わろうと思っていともついつい食べてしまいます。たくさん食べた後は消化されるのに時間がかかるため、その分軽い散歩などにより消化を促す必要がありますが、実際にはお腹一杯になるとカパが溜まりどうしても眠くなってしまいます。

このように天候の変化の影響を受け、知らないうちに朝起きづらくなってしまふことが良くあります。天候が目まぐるしく変化するときはヴァータが乱れ易い事を知った上で、それまで以上にヴァータの乱れに注意を払いましょう。そして、すでに朝起きられなくなっている人はカパを減らすようにします。

朝スッキリ目が覚めない時は、先ず夜遅くの食事を控えるようにします。夜遅くの食事は例えお粥でも消化に負担がかかってしまいます。それはもともと消化の時間に適していないためなのです。ですから、カパの乱れからきている重さに悩んでい

る人はまず食事の時間帯に気をつけたいところです。それによりカパをそれ以上蓄積させないようにすると共に、既に身体に蓄積したカパを消化していくようにします。食べ物としては、夜は揚げ物などの多量の油を使った料理、動物性食品やパスタなど消化しづらい材料を使った料理はできるだけ控え、野菜中心の料理にします。

夕食の時間帯については睡眠の質を良くするためには床に着く頃にはある程度お腹が軽くなっていることが大切ですので、夜8時以降は食事を取らないようにします。仕事などの理由でその時間までに食事を終えられないときは、夕食を摂らないで白湯を飲む程度で済ませます。どうしてもお腹が空いて我慢ができないようであれば、野菜のスープなど消化しやすい物やあるいはホットミルクのみにします。そして夜はできるだけ10時までに床に寝つくようにします。

このように夜の食事を見直していくと、少しずつですが朝起きた時に爽快感が出てきます。天候が不安定な時は、ヴァータが乱れ易く、人によっては朝起きられなくなったり、風邪をひき易かったりしますから、注意をしてください。

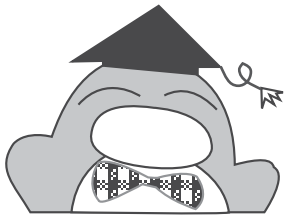


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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
FAX0593-50-2077
(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

皆さんミネラルバランスが健康維持にとっても大切なことはご存知ですね。では、ミネラルはどのように吸収され、活用されるのでしょうか。

ミネラル自体は土壌にはいっぱいあります。赤土など鉄の塊のようなものです。カルシウムも土の中にいっぱい入っています。カルシウムの塊が石灰石で、その結晶が大理石です。インドのアグラにあるタージマハルは大理石で出来ています。石灰石の洞窟が鍾乳洞です。鉄もカルシウムも地上に溢れています。ペンギン博士は元々鉄鋼関係の研究を行っていたのですが、製鉄所などミネラルの宝庫です。鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウムと体内に必要なミネラルはほとんどそろっています。でも、製鉄所勤務の方の体がミネラルたっぷりというわけではありませんね。

ミネラルは骨格、歯、筋肉、血、および神経の構成要素です。それらは体にとって不可欠であり、消化、同化、筋肉反応、およびホルモンの生産にも関わっています。体内のこれらの必須栄養分が不足するならば、さまざまな症状が発生することになります。例えば、鉄分欠乏症が一般的に貧血と関連し、カルシウム

不足は骨格の骨粗鬆症となって現れるかもしれません。

ミネラル不足の結果として生ずる症状を予防するために、体内のミネラルバランスを維持する必要があります。各種ミネラルは相互に働き合っているため、バランスが大切です。アーユルヴェーダによると、体が効率的にすべてのこれらの栄養分を消化吸収できるなら、適切な食事によってミネラルバランスは十分に取れるはずですが、消化吸収力が十分でなければ、摂取されたミネラルが必要組織に到着できないことになるからです。

ですから、消化吸収力が不十分な場合、どんなにサプリメントでミネラルを補給しても無意味なことになってしまいます。消化吸収力が正常でないときの過度のミネラル補給はかえって有害になることもありますので、まず消化力を整えましょう。

消化力が強くても、鉄製のボルトを丸呑みしたり、大理石を粉にして飲んだりしても体に吸収されません。人間の消化力はミネラルを直接大地から取り入れられるように作られていないからです。植物の助けを借りましょう。植物はミネラルを大

地から吸収し、私たちにも吸収しやすい形に転換してくれます。果実、野菜、穀物、豆類を適切に調理して食べれば自動的に体内のミネラルバランスは整うことになります。

それでも、さらに鉄分やカルシウムが足りない方には、マハリシアーユルヴェーダ社のアイアンリッチやカルシウムリッチがお勧めです。これらのラサヤナ（アーユルヴェーダ調剤）にはハーブとともに高熱処理（バスマ処理）されて消化吸収されやすくなった鉄やサンゴが調合されています。インドデリー郊外のマハリシアーユルヴェーダ社を訪ねたとき、ちょうどバスマ処理の最中でした。鉄やサンゴを真っ赤になるように加熱する様子は大変印象的でした。この加熱で鉄やサンゴは体にとって優しい素材に変わります。この処理を施すと元の素材で起こったアレルギー反応も起こらなくなるという研究が発表されています。体に優しくなった鉄やサンゴに消化力を整える作用のあるアムラなど各種果実ハーブスパイスが調合され、消化吸収がより完全になります。アイアンリッチの主原料のシラジャトウは岩からしみ出す不思議な粘液で野生動物も活用しています。まさにミネラルの塊のようなものです。

食事中には白湯をすすり、生姜ライスや各種野菜をたっぷり入れたミネラル、タンパク豊富なムング豆スープを飲み、今日も元気な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

Maharishi Ayurveda 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

アスパラガスのごはんとパスタ

春はおいしい野菜がいっぱい出てきます。その中で私が一番好きなのはアスパラガス。アーユルヴェーダでも、根元をボキッと折って上の方を食べるといい…って言いますよね。

アスパラガスは蒸してギーをかけて食べるのが一番ですが、それじゃレシピになりませんから(笑)、今回は、アスパラガスのごはんものを2つ紹介しましょう。

<アスパラガスごはん>

これは簡単。アスパラガスは網の上でちょっと焦げ目がつくくらいに素焼きにし、お好みで塩加減して炊いたごはんに混ぜるだけです。素焼きにするので、アスパラガスの風味がとてもいいのです。お客様のおもてなしにもいいですよ！

<アスパラガスのパスタ>

これも簡単。アスパラガスは3センチくらいに切って蒸し、煎ったカシューナッツ(または松の実)と



パスタを和えて、オリーブ油・塩で和えるだけ。マカロニなどのショートパスタが美味しいと思います。

パスタと言うと、トマトソース、クリームソースが多いですが、私は「蒸し野菜とパスタ」というのがシンプルで好き。他に、いんげんやにんじん、ブロッコリーなんでもパスタ

と和えてしまいます。

アーユルヴェーダをしていると、身も心もどんどんシンプルになって、素材の美味しさが味わえるシンプルなお料理の方が、満足を感じます。心が満たされるお料理、それがアーユルヴェーダなのです！

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。

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。

…「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.

大自然美 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