

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

血圧の不思議？

先月号は、パンチャカルマを受けた直後に原稿を書いたため、いつになくしまりのない(?)内容になってしまいましたが、今はもうすっかり俗にまみれて元気ですから、いつもの感じでお送りします。

今月号のテーマは「血圧」です。本紙読者の中にも血圧の高い方がいらっしゃると思いますが、とくにそんな方々にはぜひお読みいただきたいと思います。

まず血圧には収縮期血圧(最高血圧)と拡張期血圧(最低血圧)があるのはご存知ですね。上が120、下が70っていうやつです。あえて説明しますと、前者は心臓の心室の収縮期、もしくはその結果による心腔内血圧のことで全周期中の最高動脈血圧です。後者は、心室の拡張弛緩期あるいは弛緩による心腔内血圧のことで、全周期中の最低動脈血圧のことです。そして、両者の差を“脈圧”と呼び、今日のテーマの鍵になります。

脈圧は、収縮期血圧 拡張期血圧ですから、上が120で下が70なら50と言うことになります(ちなみに、単位はmmHg)です。

アーユルヴェーダの観点から血圧を捉えると、それはその個人の内的な圧力を意味します。つまり、高血圧とはすなわち内的な圧力が上がっているということであり、

その原因は精神的なストレスの蓄積か、アーマが一杯たまってスロータスが詰まったせい、など色々あります。

かくして血圧が上がるとき、上の血圧だけがぐんぐん上がって脈圧が大きくなる場合と、下の血圧が上がって、全体に血圧が底上げされていきながら、脈圧が小さくなるパターンがあります。

どちらかと言えば、前者は目立つために本人も高血圧と自覚し、投薬などを受けていらっしゃる場合が多いのですが、後者は一見すると目立たないこともあり、そうとは知らずに放置されている場合もあります。

こうした高血圧の違いは脈診をすると直ぐに分かります。前者はまずヴァータの乱れが前提となり、そこにピッタの乱れが加わっています。それに対して後者はカパの悪化とアーマの蓄積が目立ちます。

原因、すなわちドーシャの乱れが異なる両者では、必然的にその結果、すなわち引き起こされる病気も異なってきます。例えば、前者によって引き起こされる病気の代表が“脳卒中”であり、後者の結果として引き起こされる病気の代表が“脳梗塞”です。

脳卒中は、脳血管が高まった圧に耐えられずに破裂した状態です。ヴァータの乱れで欠陥が脆弱化し、ピッタの乱れで出血するのです。これに対して脳梗塞は、脳血管が

詰まった結果、脳組織への血流が途絶えて壊死を起した状態です。

もちろん、人によっては両者を併せ持ったパターン、すなわちヴァータとピッタの乱れで上の血圧上がり、カパの乱れで下の血圧も上がっているという場合もあります。このような場合は、脳出血と脳梗塞を同時に起すようなこともあるのです。

ここで大切なお話をしておきます。

高血圧とは、先にも述べましたが個人の内圧が上がった状態ですから、実は単純に数値化することが出来ません。例えば、上が120で下が70という方がいた場合、一般的には正常値血圧と判定されますが、もしかするとその個人にとっては上の血圧が高いかもしれませんし、あるいはある方にとっては下の血圧が上がっているかもしれないのです。こうした個人差はやはり脈診でないと分からないのです。

実際、過去に上が110で下が70という方が、脳卒中を起したことがあります。この方の場合、脈診で明らかなヴァータとピッタの乱れがあり、数値的には正常でも確実に上の血圧が高いと診断されていました。もちろん、我々はその方に血圧が高く、脳卒中を起す危険性があることを告げ、しかるべき治療が必要だとお伝えしましたが、残念なことにその方は自身の危険性に対する認識が低く治療を拒否しました。

本紙をお読みになった皆さんは、クリニックでの診察の際に、ぜひ「私の血圧はどうでしょうか？」をお聞き下さいね。自身を知って病気を予防することはとても大切です。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

朝の食事

梅雨が明け、めっきり夏らしくなってきました。気温が高くなるとその熱のせいで体力が消耗し、疲れやすくなります。食欲もあまり上がりません。朝から食べておかないと一日動けないからといって頑張って食べる人もいるかもしれませんが、それは時として却って身体に負担がかかる事があります。そこで、今回は朝食の摂り方について説明したいと思います。

アーユルヴェーダでは朝の食事に関して、原則としては取らなくても良いものだとしています。何故なら、私達は寝ている間にオーガズムが作られ、それが身体中の細胞に行渡り、そして目を覚ますからです。ですからドーシャのバランスが取れているときは朝から強い空腹感や飢餓感を覚える事はありません。

しかし、実際には朝から強い空腹感を覚えたり、食べないと午前中から疲れて動けなかったりする方がいます。それには様々な理由が考えられ、全ての人が朝食を食べなくても良いというわけではないのです。

朝、お腹が空いて目が覚める人
お腹が空いて目が覚める場合に

最も多いのは、前の晩に辛いものを食べたり、多量の物を食べたりした時です。この時、胃の中に残ったものを消化しようとピットが燃え盛ります。

それにより朝から胃酸過多になっていることが考えられます。このような時は、ピットを鎮めるべく、朝起きてホットミルクにギーを入れて飲むと良いでしょう。

日中に心が落ち着かなくなっている人

先程、原則的には朝食は必要がないと書きました。中には例外もあります。それがヴァータが乱れている人、あるいは乱しやすい人です。ヴァータを乱す理由の一つに不規則な生活があります。ですから、日常的に心が落ち着かなくなっている人は、定期的に食事を取ることがとても大切になりますから毎朝、少しでも良いから何かを食べた方が良いでしょう。その際にお勧めなのは、なるべくヴァータを整えてくれ、しかもオーガズムになり易いものが良いでしょう。ムングダールをスープ状にして食べると、とても美味し

く感じられるかも知れません。

朝は食欲がない

これにはいくつか理由が考えられますが、基本的には朝から、強い食欲はでないものなので問題ありません。しかし、それがお昼まで続いている時は問題です。夏は環境の変化に対応すべく身体は冷えやすくなっています。同時に消化力も下がり易くなるのです。暑いからと言って冷たい物を飲み食いしていると、ますます消化力が落ちて元気が無くなってくるのです。ですから、お昼になっても食欲が出てこないのは消化力そのものに問題がある可能性がありますから気をつけてください。

理想的な朝食

ヴァータが乱れている人あるいは、乱れ易い人は定期的に食べるのが大切です。その際、余り食べ過ぎないように、ちゃんと昼食前に空腹感を覚える程度にします。その他の人は、ホットミルクや白湯、だけでも構いません。

理想的な朝食の目安は、午前中に心に落ち着きをもって活動に従事し、空腹感と心の静けさを持って昼食が取れるようにすることです。これらを目安に明日から朝食を見直してみてください。



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

皆さんいかがお過ごしでしょうか。この時期、新しい蜂蜜が出揃います。アカシア蜂蜜、ミカン蜂蜜、クローバー蜂蜜、木々の山蜂蜜と収穫されます。ただ今年はレンゲ蜂蜜が殆ど収穫されなかったとのことで、皆さんにはご紹介できません。ペンギン博士が子供の頃、春に田園地域に行きますと、必ずレンゲソウが一面咲いていたものでした。レンゲソウが肥料になるので、稲の刈り入れから次の栽培時期までの期間、栽培されていたのです。当時のレンゲは蜜もいっぱい出たため蜂蜜といえばレンゲ蜂蜜だったわけです。

ところが、近年、農業効率化の一環としてレンゲソウの栽培が行われなくなってしまい、栽培されていたとしても、行政指導で花蜜の少ない中国系の品種になっているそうで、国内ではレンゲ蜂蜜がほとんどなくなってしまいました。レンゲ蜂蜜ファンの方には残念なお話ですが、アカシア蜂蜜もいいですよ。アカシア蜂蜜はレンゲ蜂蜜に比べて結晶化し難い蜂蜜で、水に溶けやすく、レモン蜂蜜ドリンクを作るのにピッタリだからです。

ペンギン博士は毎朝レモン蜂蜜を飲んでサッパリしています。もちろんスーパー缶入りレモン蜂蜜ではありません。レモン果汁に美味しいミ

ネラルウォーターを入れ、さらに非加熱の結晶化していないアカシアやミカンの蜂蜜を入れてかき混ぜます。この時期結晶化していない蜂蜜が豊富でレモン蜂蜜が作りやすいので、皆さんもお試してくださいね。もちろん、結晶化している蜂蜜でも一生懸命かき混ぜれば大丈夫です。

スーパーで売られている蜂蜜は大変安価で結晶化していませんが、それは加熱して不純物を完全に除去しているからです。蜂の巣から採取した蜂蜜は蜂の巣の破片などが入っています。これを高温にして、細かいフィルターに通すと非常にクリーンな蜂蜜が出来上がります。常温で清浄化しようとする、少しですが蜂の巣の破片や花粉が残ってしまいます。スーパーではこのような異物が少しでも入ったものを売るとクレームが来るため、完全に処理した蜂蜜のみを販売しているのです。蜂蜜業者の方と加熱についてよくお話しします。「それではどちらが美味しいのですか?」「もちろん加熱していない蜂蜜です。」お客様からのクレーム対策で加熱しているわけなんだか不思議な現象ですね。

蜂蜜は加熱してはいけません。高熱が出ているときは蜂蜜を食べないほうがよい。とアーユルヴェーダの古代文献に書かれていることは皆さん

ご存知ですね。ペンギン博士は蜂蜜業者にアーユルヴェーダのお話しをして、加熱しないことを徹底した蜂蜜を作ってもらっています。40~50度の加熱は加熱ではないと、非加熱表示をする業者さんもいらっしゃるようです。感覚の鋭敏な皆さん、表示はあまりあてにならないかも知れません。皆さん自身の感覚で本物の非加熱蜂蜜を見つけて下さいね。

蜂蜜で甘味をつけてある菓子類などにも要注意です。蜂蜜を入れると高級感がでるため、多くの菓子類に蜂蜜が入っています。また、惣菜類にも蜂蜜が入っているものがありますので、アーユルヴェーダを愛する皆様は蜂蜜入りの製品には注意しましょう。

アマリットM4ジャムにも蜂蜜が入っていますが、アマラなどの原材料を長時間じっくり煮込む過程を含め250ステップにも及ぶ製造段階終了直前の十分冷却された後に蜂蜜添加しているため大丈夫です。また、アマリットジャムに加えられた蜂蜜はジャムが消化吸収されていく中で各種栄養素の運搬係として役立っています。

レモン蜂蜜だけではなく、ヨーグルトを薄めたラッシーの甘味付けにもピッタリの蜂蜜ですが、トーストなどには結晶化した蜂蜜が塗りやすく、いいですね。トーストに塗るときは、焼きたてではなく、少し冷ましてから蜂蜜を塗りましょう。と今月は食べ物の話ばかりのペンギン博士でした。

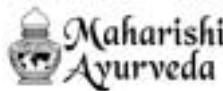
NEW アマリット01

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



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



<原 料>

アマラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等
 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

アイスクリームに代わるもの？！

アメリカのアーユルヴェーダの本を読んでいると、面白いものがあります。「どうしてもアイスクリームが食べなくなったらどうする？」「チョコレートが食べなくなったらどうする？」そんな質問にかなりのページが割かれているのです。チョコレートメーカーの選定ページまであります。

アメリカで暮らしていた頃、彼らの食べるデザートに驚きました。そんな彼らにとって「デザートをどうするか？」は切実な問題。本には「アイスクリームが食べなくなったら、生クリームをホイップして冷やして食べる」とありましたが、我が家ではよくパニールと果物を合わせて食べます。

パニールの作り方はとっても簡単。1ℓの牛乳を沸かし、沸いたら同量のヨーグルトを入れます。また沸いたら、レモンの絞り汁半～1個分を入れて火を止め、牛乳が固まったら布（ガーゼなど）で濾して、蛇口のところに吊り下げ水を切ります。2、3

時間でふわふわのチーズができあがります。

ももやバナナ、マンゴーなどを切ったものとこのパニールをまぜて食べると、とても美味しいです。最近巷でよく見かけるゴールデンキウイも美味しいです。

甘味が足りなければはちみつやメープルシロップをかけてもいいですし、カルダモン・シナモン・クローブといったスパイスをかけてもいいです。夏のオーガニック補給にいいかしら？（ただし、ちょっと重いので食べすぎには注意してくださいね。）

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

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、臼井幸治
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

・ 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