

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

ストレス、その1

ストレスとは、外部環境との関係において、そのかわりか負担となり、それが原因となって心身にもたらす変化を指して言います。そうしたストレスを生む原因をストレッサーと呼び、騒音や汚臭などの物理化学的なものや、精神的緊張やイライラを喚起する社会的なものなど多種多様にあり、通常はこころやからだに苦痛や不快感をもたらすものです。

さて、私たちの日常はストレスに溢れていると言っても過言ではありません。通勤ラッシュ、交通渋滞、冷房が効きすぎたオフィス、お客様からのクレーム、上司のいやみ、部下の怠慢、夫の暴力、妻の小言などなど。

すぐに忘れてしまう小さなものから、比較的いつまでも長引く大きなものまで、私たちが日常で感じるストレスには様々にあり、そうしたストレスによって、私たちの心身はその都度緊張し、交感神経が高まりアドレナリンが分泌され、血圧が上がり、血流が増し、筋肉に力が入り身体がこわばります(第一期)。しかし、ストレスが消えれば身体が備え持つ恒常性(ホメオスタシス)によって、これらの生理反応は正常状態に戻りますが、ストレスが続くと生理反応

は持続し、心身はある種の興奮状態に入ります(第二期)。仕事を長時間続けていると、そのままの勢いで眠くもならず深夜遅くまで仕事が出来てしまう状態です。しかし、そうした状態が続くと、生理機能は自身のバランスを保つことが出来なくなり、突然シャットダウンします(第三期)。熱を出して倒れてしまうわけですね。

人は、ストレスを感じるとそれを発散しようとします(第一期)。飲酒、喫煙、過食などはその代表です。しかし、こうしたストレス発散行為は、根本的にはストレスを取り除かないばかりか、むしろ新たなストレスを作ってしまうために、ストレスは増えてしまいます(第二期への突入)。しかし、目先のストレスはあたかもなくなったような感じがするため、すぐに生理機能はシャットダウンせず、そのままのストレス状態が継続してしまいます。この期間が長く続けば続くほど、いずれは訪れる生理機能の崩壊が大きなものになります。つまり、今まで何十年も病気一つしなかった人が大病で倒れたりするのです。

これに対し、アーユルヴェーダの診察を受け、ドーシャのバランスを整え、アーマやストレスなど

を浄化すると、こうした三つの段階がよりはっきりと現れるようになります。

かつては口調の乱暴な知人とも平気で会話できていたのに、近頃はきつく感じて遠ざけるようになってしまったと言う人や、好物でよく食べていた生姜焼き定食がまずくて食べられなくなったと言う人がいます。また、ちょっと無理をただけですぐに疲れるようになり、それでも頑張っていると風邪を引いてしまう、と言う人もいます。

こうした人たちは、皆さん一緒に、以前はそんなにすぐに疲れたり、風邪も滅多に引かなかった。まるで自分が弱くなったかのように感じる、と言います。しかし、本当は弱くなったのではなく、荒々しい口調から受けるストレスを以前より敏感に感じるようになったからであり、すぐに疲れてしまうのは、自分が疲れていることをより早く感じられるようになったからです。そして、すぐ風邪を引くようになったのも、身体が疲れをためないように、いち早くシャットダウンさせて、回復しようとしている修復作業なのです。

心身のバランスが整ってくると、このように受けたストレスに対する反応が敏感になり、いつまでもためていられなくなってきます。その結果として疲れやすく感じるようになりますが、その分大きな病気にはかかりにくくなるのです。

(次号へ続く)

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

病気予防とアーユルヴェーダ

私達の体はある一面からみるとても複雑に見えますし、またある一面から見るととてもシンプルに出来ているということを日常の診察で感じます。

青山には老若男女を問わず全国各地からさまざまな理由で患者様がお越しになります。それは大きくは二つで、一つは現在なんらかの病気にかかり病院に通うものの、症状の改善が芳しくなく新たな方法を求めている場合。もう一つは全身倦怠感などのいわゆる不定愁訴を抱えるものの、西洋医学的には問題がなく対処に困ってお越しになる場合です。

この二つは病名の有無から考えるとまったく違うものとしての位置づけになります。前者は病名があり様々な検査や治療を要するもの。後者は病名がはっきりしないまでも自覚的な症状ははっきりあるもの。

通常の医療現場において、これらは別物として扱われます。何故なら、前者は命の危険性があるものであり、後者はその危険性が低いものであるためです。西洋医療の現場では緊急性を要する順から優先される

ため、様々な症状があるものの、病名がつかない様な命の危険性がない症状の場合、現代の西洋医療では完治し辛いのが現状です。それが一般的な医療現場です。

それに対し、マハリシ・アーユルヴェーダのクリニックでは西洋医学的な病名の有無に関わらず、ほとんどすべての人が症状の改善を得ていきます。ライフスタイルの違いや、心身に負担をかけてきた期間による治療成果の違いはありますが、皆様に体が楽になった、気分がすっきりした、幸福を感じるなどといった事を感じられるようです。そんな人が多く集まっているためクリニック内部の雰囲気はとても穏やかで、温かい空気に包まれています。

何故でしょうか。それは命をひとつのものとして見ているからです。病気には感染症や悪性腫瘍、自己免疫疾患など様々なものがあります。私達は日常生活において様々な形で生理機能に負担をかけています。これらは命の全体性が崩れた結果の現象です。その時、治療に最も大切なのは崩れた全体性を取り戻すことな

のですが、残念ながら西洋医学にはその知識が完全ではないために一時的に症状は治まるものの、完治しづらかったりします。

マハリシ・アーユルヴェーダでは命の全体性を上げるのに明確な治療方法をもっています。それがオージャスという概念です。オージャスは生命の生き生きとした質であり、免疫力あるいは自然治癒力にあたります。マハリシ・アーユルヴェーダでは患者様を見るとき常にオージャスの状態を確認し、命の全体性がいかに保たれているかを考慮にいたした上で治療の方法を考えていきます。

オージャスが増えてくると命の全体性が取り戻され、その結果各種の症状が快方に向かっていきます。オージャスは増えたかどうかは脈診によって見ていくわけですが、それは患者様も心地よさとして主観的に感じられる事が多いのです。

その結果、来院の目的であった各種症状が軽減され、自然と病気の事が気にならなくなり、より深い心の安らぎを感じるようになって行きます。その心地よさを追いつけている時はドーシャが整いオージャスが増えていく過程にあるので、病気から遠ざかり完全な健康に近づいていくのです。これがマハリシ・アーユルヴェーダが提供する、最も、シンプルで確実な健康増進方法であり病気の予防方法です。

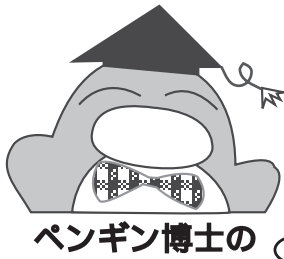


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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9F)
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

先日お客様からデーツ(なつめやし)の種を蒔いたら芽が出てきて、こんなに育ちましたというお手紙と写真を頂きました。ペンギン博士の取り扱っているデーツは自然乾燥のものなので、芽が出るはずだとは思っていましたが、試したことはなかったのです。お手紙を頂きとても嬉しかったです。ドライフルーツはなんでも自然乾燥のような気がしますが、実際には加熱処理をしたものがかなり多くなっています。芽が出たことにより、自然乾燥デーツであることが証明されてよかったです。

加熱処理により商品の賞味期限を長くできるため、大手メーカー製造のデーツは加熱処理されています。アーユルヴェーダの観点からすれば、レトルト食品のような調理済み保存食品ということでしょうか。加熱処理デーツの保存性はいいのですが、硬くてあまり美味しくないようですね。

日本では自然乾燥デーツでも種子を取り除いたタイプが一般的で、数年前までペンギン博士も種子抜きデーツを扱っていたのです。ある日、お客様にデーツを茶菓子としてお出ししたところ、とても美味しいが、病院のような臭いがしますね、

とのコメント。よくよく臭いをチェックしてみると、どれも消毒臭がするではありませんか。オーガニックのデーツなのにです。仕入れ元に問い合わせしてみると原因不明でしたが、種を抜くときに水を使って潤滑をよくしているそうで、水分中のカルキかなという推測がされていました。

それではということで、種子の抜いていないデーツを探したところ、国内ではなかなか見つかりません。日本人は種が入っているとクレームになることが多いそうで、種子有りでは販売していないとのことでした。

そんな妙な理由で変な臭いの付いたデーツをいつまでも皆様に提供することは出来ないと思い、調査したところ、たまたま当時アメリカ在住の娘が送ってくれた種子有りデーツの会社から各種サンプルを送ってもらい、食べ比べて、現在取り扱っているメジョールデーツとカドラビデーツを選び出したのです。

英語名デーツは和名ナツメヤシの果実をさします。デーツの語源はギリシア語で「指」を意味する「ダクティロス(Dactylos)」であるといわれています。指の形をしているか

らというのですが、ずいぶん太めの指ですね。直径2~3cm、長さ3~7cmの楕円球型をしていて、実が熟するまで少なくとも6ヶ月を要します。色は品種にもよりますが明るい赤から黄色で、長さ2~2.5cm、厚さ6~8mmの種子がひとつだけ入っており、干すと濃褐色になります。お客様が蒔いたのはこの種子です。ナツメヤシは糖分などの含有量によって、ソフト、セミドライ、ドライの3種類に分類されます。メジョールとカドラビデーツはいずれも食べやすい、甘いソフトタイプのデーツです。デーツはビタミンと鉄分などのミネラル豊富でラサヤナのアイアンリッチ(鉄分補給に良い)などにも使われています。また、ヴァータとピッタを鎮める効果があり、腎臓病、尿通困難、肺病、気管支炎、咳、焼けるような感覚、胃炎に良いとされています。デーツの葉、花、種にもそれぞれ薬効が知られており、医療目的でも大変活用されています。

お好みソース(オタフクソース)で知られるお好み焼き用ソースの原材料の1つにデーツが使われています。これはデーツを使うことによって、独特のとろみや甘味がでるからです。デーツが原材料に入っているとオタフクソースの方に聞いて、なんとなくお好みソースのファンになり、お好み焼きや焼きそばには、いつもお好みソースをたっぷり掛けて食べる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-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

長コショウってご存知ですか？英語でLong pepper。まさに長い胡椒です。ちなみに、インドではピッパリと言うそうです。

昔、クリニックであるトリートメントを受ける時に渡されたり（これって企業秘密？）、アーユルヴェーダの文献に「黒胡椒・長胡椒・ショウガを合わせたものをとると体を浄化する云々」と書かれていたり。「長コショウって何だろう？」と思っていたら、南西諸島を旅行したときに見つけました。その名もヒバーチ。やはり、ピッパリが語源なのでしょう。

その時、パンチャカルマ前ということもあって、ホテルの夕食で「しゃぶしゃぶ、肉抜きをお願いします！」と大胆な注文をしました。最後に鍋にうどんを入れる時、お店の人に「お塩とこの長コショウの味付けだけで食べてみてください」と言われ、食べてみたら美味しい。それ以来、この「素うどん+長コショウ」は我が家の定番に。黒コ

長コショウの話

ショウでも美味しいです。他の文献を見ていたら、黒コショウは小麦の重さを減らすとのこと。小麦とコショウって合いますね。コショウと塩味のクッキーも美味しいです。ぜひ、お試しを！

ご参考までに長コショウは、沖縄関係のものを扱っている通販や沖縄物産展などで手に入ります。

【お知らせ】 長らく絶版となっておりました私の本が再販されるそうです。「こんなことを本に盛り込んでほしい！」などご意見ございましたら、ぜひ、お聞かせください。よろしくお祈りします。

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

四月一日より高間久美子先生のトータルビューティ外来が始まります！！

高間久美子先生は、これまで美容皮膚科をご専門に沢山の女性の皮膚の悩みや美容上のトラブルを解決してこられた先生です。昨年一年間かけてマハリシ・アーユルヴェーダをしっかりと習得し、この度、痩身、美肌、若返りなどを目的とした“総合的な美容”

(トータルビューティ)を実現するための診療を担当して頂くことになりました。ぜひこの機会に、ご自身の美しさを磨いて頂ければと思います。

詳しくは、本紙に同封した案内をご覧ください。

...「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

〒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