

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## ストレス、その2

66号で次号へ続くとしておきながら、68号で再度、ストレスについてのお話です。

かつてストレスをためこんでいた人が、マハリシ・アーユルヴェーダでバランスを取り始めると、ストレスに対する反応が敏感となり、すぐに疲れたり、食べ物に敏感になることがあります。そうした反応は“ストレス解消”とも呼ばれ、生理機能の乱れを浄化し、バランスを整えるととても大切な心身の反応です。

このストレス解消は、こころとからだの両面で起こり、イライラや不安などの精神症状や、痒みや痛みなどの身体症状などとして現れます。

ストレス解消には一定のリズムというものがあります。

こころとからだは層構造を成しているため、その層ごとにたまっているストレスが、一つの塊として浄化されます。そのため、ストレス解消は、一定の期間続き、その後休止状態になり、また次のストレスが塊として解消されます。

ストレスの塊が一つ解消される期間は通常は一週間以内です。ですから、数日程度イライラが続き、その後しばらくは落ち着き、そしてまた別のストレスが解消されま

す。

こうしたストレス解消を繰り返しながら、ストレスは、こころとからだの表面の層から浄化されていき、やがて深い層のストレスも解消されていきます。

この様子は部屋の掃除に例えることができます。

数十年と掃除をしていない部屋の掃除を始めると、それまでかろうじて整理されていた部屋がごみやほこりでぐしゃぐしゃになります。この状態は相当な混乱状態で、そのままでは寝ることもできません（ちょうど、生まれて初めてマハリシ・アーユルヴェーダに触れて、ストレス解消を経験しているときの、混乱した状態に相当します）。なんとか掃除をがんばって続け、ようやく部屋らしくなると一段落です（とりあえず、最初のストレス解消が終わり、こころとからだ落ち着きを取り戻した状態です）。初日の掃除はこまめとして、その日は休みます（ストレス解消が休止に入った状態です）。そして翌日、また掃除を始めます。ざっとは綺麗になったものの、まだまだ部屋の隅やタンスの上などほこりがたまっています。つまり掃除は、より粗いところから細かいところへ移ったのです

（ストレス解消が表面から深いところへ移った状態）。こうして、そうじはより細かいところへと移りながら、部屋はどんどん綺麗になります。

このように部屋が綺麗になっていく途中、もし誰かが乱入し、部屋にごみを置いていくと、あなたはすぐに気がつきます。以前であれば気にならなかった小さなごみも、今の綺麗な部屋では目立つのです。この気づきはあなたの部屋がよごれないようにするための大切な反応です。

こころとからだ、最も綺麗な状態にあること。それが本来の姿です。

本来の姿である、ということは、それが最も自然な状態であり、安定し強い状態だということです。

つまり、本来の状態に近づけば近づくほど、あなたはこころとからだの安定や力強さを体験し、ストレス解消の初期に感じていた過敏さはなくなり、ストレスを正しく排除することができるようになるのです。

こころとからだにストレスがまったくない状態とは、いふなれば完全な健康であるということです。これが本来の状態であり、正しい状態である、ということです。

正しい空腹感や正しい味覚があれば、あなたは決して食べ過ぎたり、辛過ぎるものを食べません。正しいからだの軽さや強さがあれば、活動し過ぎて疲労困憊になることもありません。そのようになっていくことが大切です。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### 生活習慣病とアーユルヴェーダ

皆さんはつい食べ過ぎたりしてしまうことはありませんか。もうお腹いっぱいと分かっているのにデザートを食べたり、翌朝だるくなるのを知っているのについ夜食べてしまったり。頭では体に良くないと分かっているのに止められないのは考えてみると不思議なことです。クリニックにお越しになる患者さんの中にも食べすぎたり、飲みすぎたりして体調をくずしている人が多くいます。どうして食べすぎてしまうのか尋ねてみると「頭ではわかっているのに、つい食べすぎてしまう。止められない」と言います。今回はそんな方にちょっと耳の痛い話かもしれませんが。

最近、何かと話題の生活習慣病。昨年末から国もメタボリックシンドロームなる概念を新たに設けて生活習慣病の予防に力を入れようとしています。対症療法が主体の西洋医療では生活習慣病のような症状の少ない病気になるととたんに威力を失います。西洋医療ではカロリー計算を基本に食事療法や運動療法そして

必要に応じてお薬を渡します。その結果、数値的には下がり患者さんも安心するのですが、実際には食べすぎや飲みすぎが改善されることが少なく、薬をやめるとまた元の異常値に戻ってしまうため、本当に良くなった気はしないのです。それに対しマハリシ・アーユルヴェーダでは具体的な解決策があるのでご説明していきます。

私達の心と体そして環境は三つのドーシャによって制御されており、ドーシャが乱れるとそのバランスを失います。すると自分で自分の欲求がコントロールできなくなります。いわば自分を見失った状態です。この時は自分で食べたいと思って食べたものでもそれが体に合っていないことがしばしばです。

私達はドーシャの乱れない時は自分の体にとって必要なものが食べなくなるのですが、ドーシャのバランスが乱れていると体が必要としているものが何なのかわからなくなり結果的に食べすぎたりしてしまします。

ドーシャの乱れの中でも特に多いのがヴァータの乱れです。ヴァータが乱れ始めるといつも以上に食欲が旺盛になったりします。この時自分では食欲は十分あるし、やる気もあるからバランスを崩しているところか体調がよいとすら感じます。しかし実際にはヴァータの乱れによりしだいに寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりして、やがて寝ても疲れがとれなくなってきます。多くの人はここまで来て初めて自分の乱れに気がつき、なんとかしようとしてクリニックを訪れるのです。

クリニックでの診療においては脈診や問診において、ドーシャの乱れている程度などの話の後に食事療法、薬草調剤、オイルトリートメントなどによりドーシャの乱れを整えていきます。すると不思議なくらい心に安らぎが戻り本来の自分を感じられるようになり、自然と食べ物好みが変わったり量も少なめになってきたりします。つまりそれまでは自分の欲求をどうやっても抑えられなかったのに、アーユルヴェーダによって心の安らぎを取り戻しながら、それと同時に自分の事を感じるようになっていきます。

その結果、正しい自分にとって相応しいものを適量食べるようになることで、やがて生活習慣病とは無縁になっていくのです。



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

先日沖縄に行ってきました。マハリシアールヴェーダ製品のアーモンドエナジーの原材料の一つ、アダガンが沖縄の島々の海岸沿いに自生して、パイナップルのような実をつけていました。アダガンはタコノキ科の植物で、亜熱帯常緑灌木。海岸の浜辺と陸地の境目に繁茂し、防潮、防風林として大切な役目を果たしています。葉にはトゲがあり、タコのような気根が砂地で樹木を支えています。

タコノキ科の植物は雌雄異株といって、雄の木と雌の木とがあります。花序（花の集まり）は茎や枝の先端に着き、雄花序は穂状で、多数のおしべだけの花をつけます。雌花序は多数の雌花が集合した球形や円筒形になり、花びらはないのです。雄花をつけるのが雄木、雌花をつけるのが雌木で、パイナップルのような実をつけていけば雌の木です。

アダガンの葉は草履、垂れ下がっている気根は縄、帽子、筆の材料として活用され、新芽はタケノコのような味がして美味しいことが知られています。パイナップルに似たアダガンの実も食べられるのかと沖縄在住のN氏に聞くと「食べられないよ」とのこと。月夜の晩にヤシガニがひそ

かに食するとか。でも色々調べてみると、アダガンはパイナップルと親戚関係にはないが、パイナップルの形をしているだけあって甘くておいしいのだとの説も。陽光を浴びてつやを放つアダガン樹林帯は、美しい南国沖縄の景観を形成していました。

インドではアダガンの花はひじょうに香り高いことで知られており、その精油はバラの香りに似て、フルーティーな香りです。香水、化粧品、タバコ、食品などの香料として使用されています。アダガンの精油には薬効もあり、各種治療に処方されているそうです。宗教的にも重要でシバ神やガネーシャ神がアダガンを好んでいると考えられており、これらの神々への捧げ物としてアダガンの葉が使われます。また、少女の髪飾りとしてアダガンが使われるとか。とげのアダガンの葉が少女を守るのでしょうか。

今回の沖縄ツアーでもう一つ印象的だったのが、サトウキビの搾り汁を煮込んで飴状にしたお菓子を発見したことです。それは、沖縄久高島への港、安座間港売店にて売っていました。試食してみると確かに、搾りたてのサトウキビジュースを濃縮したような少し酸味のある甘いお菓

子でした。サトウキビジュースは沖縄各地で飲めますが、そのまま濃縮したお菓子は初めてでした。酸性のサトウキビ搾り汁は一般的には石灰を加えて中和化して、煮詰めて濃縮して黒砂糖にされます。石灰を加えないと飴状になって、使い勝手が悪いからですが、このお菓子はそのまま煮込んで作ったそうです。

インドではサトウキビの搾り汁は石灰による中和化をせず、そのまま煮込み、円錐台形の塊を作ります。これをジャガリーと呼んで、そのまま、砂糖として使ったり、精製して白砂糖に加工したりします。東南アジア食材店でレンズ状の平たいジャガリーが売られていますが、これは、サトウキビ由来ではなく、ヤシ由来の粗糖です。インドではサトウキビ由来のジャガリーはグルとも呼び、上等の粗糖と言うことになっているのですが、日本ではヤシ由来のジャガリーが有名になっています。アーユルヴェーダの処方にジャガリーがありますが、この場合、サトウキビ由来のグルを指しています。

沖縄で出会ったお菓子はこのグルに近い粗糖と言えるかも。アーユルヴェーダではジャガリーには喉や肺に良い影響があのですが、動物実験でもジャガリーには石炭、シリカ粉塵による肺の損傷を軽減するという研究結果が報告されているそうです。

今回の旅行では手の届くところにアダガンの実がたくさん実っていたのを思い出し、次回は試してみようと思うペンギン博士でした。

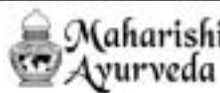
## NEW アムリット 01

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](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

.....  
お弁当箱の話 etc.  
.....

この春から、長男にお弁当を作っています。今月はアーユルヴェーダ的なお弁当を追究してみましょう！

まず、お勤めは保温弁当箱です。私も持って出かけたが、朝作って昼まで温かい！温かいものを食べる、というアーユルヴェーダの原則に合っています。

アーユルヴェーダでは、作りたてのものを食べることを勧めていますが、以前ドクターに聞いたところ「作りたて」とは出来上がってから3時間以内だそうです。

アメリカのアーユルヴェーダ料理本で、「ムング豆のスープを7割がた調理して保温ポットに入れていけば、お昼にはちょうどよく出来上がっている」と読み、「な～るほど！これなら『できたて』ってこと?!」と思いましたが、保温弁当箱もそれに準じるかしらん。

我が家の保温弁当箱は、ご飯と汁物とおかずの3段です。汁物が入るので「胃の3分の1は固形物、3分の1は液体、3分の1は空気」というアーユルヴェーダ的な食べ方もできますね！

中に入れるものはシンプルなものばかり。主食を豆ごはんにすると、たんぱく質は確保！作るのも簡単です。汁物は、冷蔵庫に余っているお野菜で味噌汁やスープを作ります。以前ご紹介した簡単お味噌汁の方法なら手間もかかりません。おかずは蒸し野菜や炒め野菜など、これもシンプル。ブロッコリー、にんじん、さやえんどうなどで彩を考えます。カレー味は鮮やかな黄色で、食欲もそそってGOOD！朝食は基本的に同じものを食べ、ここでも母は手抜きをするのでした。

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。

よていじん ネット

〒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