

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## ストレス、その3

ストレスがあると、新たなストレスを誘発します。

仕事が忙しく寝不足をすると、つい反動で過食をしてしまい、身体が重くなってしまいます。忙しさや寝不足というストレスが、身体の重さという別のストレスを誘発します。

ドーシャとの関係から分析すると、前者はヴァータの乱れであり、後者はカパの乱れです。実際、カパを乱す原因の第一位は過食ですが、その原因はヴァータの乱れです。

過度な仕事、緊張、疲労、寝不足などによりヴァータが乱れ、それを紛らわそうと過食をし、結果身体を重くしてしまいます。この場合、カパが増したからといって、ヴァータが整っているわけではなく、両者とも乱れた状態なのです。

こうした状況下において、生理機能の反応は大きく二分されます。

ピッタが悪化するタイプの人と、弱るタイプの人です。

前者は、元来ピッタが強い人で、ヴァータやカパが乱れると、ピッタが上がります。後者は、元来ピッタが弱い人で、ヴァータやカパが乱れると、ピッタは下がります。

一般的な傾向として、大人の場合、男性は前者が多く、女性は後

者が多いようですが、年齢が上がると男女ともに後者が増えてきます。

たとえば、若い頃はいくら食べても太らなかったのに、歳をとったらちょっと食べ過ぎただけですぐに太ってしまう、という方が多くいらっしゃいます。若い頃は、食べ過ぎでカパが増しても、ピッタが上がり燃えてしまうために太らなかったけど、歳をとるとピッタが上がり燃えなくなるために、カパがそのまま残ってしまい、体重が増えてしまうのです。この場合、カパが上がるとピッタが下がるために、ますます燃えなくなり、太る傾向が加速します。

男性の場合も、過食傾向がある場合は、やはり四〇歳を超えるとピッタが上がらなくなってきて、カパが次第に増えていきます。こうしてカパが悪化すると、いわゆるメタボリック症候群となってしまふのです。

こうしたことを踏まえ、四〇歳を超えたら、やはり食事には注意をするべきです。できれば、三〇代から気をつけていれば、なおよいですね。

気をつけるポイントは三つです。

1. まずヴァータを乱さないようにする。またはヴァータを整える。

そもそもの原因がヴァータの乱れですから、ヴァータを乱さないようにすることが大切です。普段から早寝の習慣をつけ、規則的な日常生活を送ります。TMやオイルマッサージなども積極的にいきましょう。

2. カパの乱れを作らない。またはカパを整える。

ヴァータが乱れたときについて過食をしてしまいがちですが、それをせずには休息をきちんととることでヴァータを整えましょう。どうしても甘いものが欲しいときは、生のハチミツを空腹時になめることはよいことです。昼食をしっかり食べて満足すると、夕食を軽くすることができます。夕食が軽いとカパを乱さずに済みます。

3. ピッタが弱らないようにする。またはピッタを強くする。

過食を続けているとピッタが弱くなります。つまみ食いや、夕食後しばらくしてから食べる習慣を続けているとピッタが弱くなります。こうした習慣を少しずつやめていきましょう。そして、食事をするときに白湯をすすり、ショウガをよく食べましょう。身体の冷えを感じる場合は、半身浴をおこない軽く汗をかくようにしましょう。

健康は、あなた自身の心がけで作っていくものです。クリニックでの診察を受ける際は、ぜひヴァータとピッタとカパのバランス状態を医師から教わり、その知識を活用して下さい。

Dr.ウスイの



文：白井 幸治

### 六月病と冷え

一度は耳にしたことがある五月病という言葉。大学に入りたての学生を中心に見られる倦怠感などの症状をいいますが、最近では六月病という言葉もあるようです。これは新社会人の場合の言葉で、新人研修が終わって実際の仕事になると環境にうまく適応できない時にみられるようです。症状は五月病と同じく全身倦怠感や抑うつ、不安感をさしてあり、医学的には、五月病・六月病は「適応障害」と言われます。

今回はそんな適応障害の原因の一つになっていると思われる「冷え」についての話です。夜寝るときに靴下をはかないと眠れない、夏でも冷房に当たっていると具合が悪くなってくる、お風呂にながく入っても出るとすぐに体が冷えてしまう。などの症状がある方は体が冷えており不思議と同じような心理的傾向を持つことがあります。例えばちょっとした事でも何時までも悩んでいたり、いつの間にか気持ちが落ち着きを失っていてどうしたら良いかわからなく

なったり、考えがなかなかまとまらなかったり、つい衝動的な行動をして後から後悔したり。

これらはヴァータが乱れているときの症状であり、冷たい物を飲んだりするとさらに症状が強くなります。体を温めてヴァータの乱れを整えると適応障害にみられるような症状が自然と消えていきます。

それだけ適応障害と冷えには密接な関係があり、見逃してはいけない症状ということなのですが、冷えている状態が慢性的に続いているため、「冷え」は良くないと知っていても、まさか自分が冷えているとは思わないのでしょうか。以下に示すのがヴァータが乱れ出している時の症状です。

1. いつの間にか気持ちが落ち着きを失っている
2. 考えがまとまらない
3. 無駄な動きが多い
4. 首筋が冷えている、首が張っている
5. 肩がこってきた

6. 目がかすんできた
7. 食事が済んですぐなのに、お腹が減る
8. 過食
9. 甘い物がおいしいと感じる、紅茶などを砂糖を入れないと飲めない
10. いつまでも活動を止められないと感じる
11. つい軽率な行動を取る
12. 喉が痛い
13. お腹が張ってきた
14. やる事が多く、食事や寝ることがおろそかになる
15. ゆっくりとくつろぐ時間を取る気が起こらない
16. ささいなことが全部不安や心配の材料になる
17. 衝動的な行動をしてしまう
18. 落ち着きたい、安心したいと思う

これらの症状が増えたり、慢性的に続くときは体が冷えている可能性があります。これから気温の上昇と共に冷たい物を飲んだり食べたりする機会が増えてきますが、上記の症状をお持ちの方はヴァータが乱れているわけですから、なるべく白湯など温かい物を飲むようにしましょう。また冷房で体が冷えないように薄着を控えましょう。

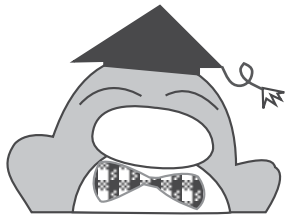


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手向暇かけた製品作りをしています。  
**九鬼産業**は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。  
 胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

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

今、インドは暑い乾季から雨季への移行期です。乾季には40度を越える暑いデリーですが、雨季になると気温は40度台から30度台へ10度ほど下がります。日本も気温の変化が激しく健康管理に気を使う時期ですが、京都にお住まいのI様から「気づけばアーユルヴェーダ的な私のライフスタイル」との体験談を頂きましたので、ご紹介します。

朝起きてまず無くてはならないのは「タングスレイパー」。舌掃除をしないと、とにかく気持ち悪いのです。習慣づいてみると、「ん?!今日は口の中が苦い」とか。当たり前のように、自分の体からのちょっとしたサインに気づいてあげることができるようになりました。そういえば、ママになった友人が、つわりがひどかった時に「タングスレイパー」をすると、すごくスッキリして、本当に助かった!と言って毎日持ち歩いていました。私も彼女に負けじと? ポーチには必ず携帯用の舌掃除グッズを入れています。

その後、頭と足だけでも「ヴァータハーブオイル」で簡単なマッサージ、シャワーをします。満たされた幸福感が、爽やかな香りといっしょに漂っているような気がして朝の光

を愛しく感じながら穏やかな一日のスタートを切れます。きっと今日最初に私に会った人には、この至福感が伝わるはず、と勝手に幸せな思い込みまでして出かけます。

優雅に時間がある朝は、チャイを飲むこともしばしば。変わり者の私は、紅茶葉に限らず、ほうじ茶チャイ、ヴァータ・ティーチャイ、カパ・ティーチャイ、烏龍茶チャイ、・・・と。あらゆる茶葉とスパイスを煮出し、へんてこな朝を迎えてきましたが、やっぱりシンプルなのが一番!そこに「しょうがジャム」をちょこっと入れるのがお気に入りです。

そうそう、飲み物でお気に入りと言えば「ラジャスカップ」です。最初はコーヒー風味って書いてあるけど、苦っ! コーヒーじゃないー! って言っていたのですが。チャイ同様ミルクで煮出すと、なつかしい味わいのカフェオレ風味になるではないですか。すっかり気に入った移り身の早いヴァータ的な私。ペンギン博士から食事の最後は苦味で終わらせたらいいよ、と教わったので夕食後に飲むようにすると、胃に集中していた満腹感が、体に、心に、じわーっとエネルギーとして充満していく様を感じます。口寂しい、と思

うことも無くなるし、食べ物のエネルギーを頂いたんだなあと。そこにも幸せな時間が流れるわけです。

今日は疲れたなあ、とか移動が多くて足のむくみもひどい! と思ったときは、とにかく「ヴァータ・ティー」でほっこり一息。家路を急ぐ中、ヴァータ・ティーの歌(毎回違う自作)が頭の中でリフレインされるほど、体がほっこりタイムを求めてきます。何より芯から温まって疲れが解きほぐされていきます。まるで入浴剤のCMのようです。

そして何より欠かせないのが「アムリット01」!! 瞑想の時にいいし、なんとなくですが心の中に穏やかなリズムが流れて自身のゆらぎが大きくブレることがありません。移動や、いろんな人に会うことが多い私にとってはすごく大切なことなので、アムリット01の、やさしくて穏やかだけれどもそこにある芯のある強さ、みたいなものに同調できることは何よりの幸せです。

・・・と日常生活を振り返ってみると、私のお気に入りアイテム、欠かせない習慣はペンギン博士から教えていただいたものばかり。食生活まで含めると、キリがないほど。改めて気づきましたが、すべて、幸せで満たされることばかりです。ペンギン博士、どうぞこれからも沢山の幸せの種を教えてくださいね。

(京都のIさん)

アーユルヴェーダ製品がいっぱい活用されていて嬉しいハッピー・ペンギン博士でした。皆さんも体験談をお寄せくださいね。



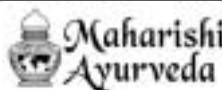
<原 料>  
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等  
1月分約120粒入り  
10,000円(消費税別)

## 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)

鈴木余紫恵の **シンプル菜食レシピ**

梅しそごはん

梅雨ですね！梅雨、そして夏と、これからごはんが傷みややすい季節になりますが、我が家では梅ごはんが登場します。

…と言っても作り方はとっても簡単。ごはん1合に対して、梅干を入れて炊くだけ。炊き上がりには、大葉の千切りを混ぜたり、炒った白ゴマを混ぜたり、茹でたエダマメを入れるヴァリエーションもあります。先日は、穂じその実がたたくさんあったので入れてみたら、これまたGOOD。風味がよかったです。

さて、私は毎年夏に大葉やバジルをプランターで育てています。蓮村先生が「とれたての野菜はオーガニックがいっぱい！ちょびっとでもいいから、食卓に取り入れるといいよ～」とおっしゃっていたので、実行しているわけです。

集合住宅の我が家は庭がないので、ベランダの片隅にプランターを置いてちょこっと作ります。これ、本当にいい

ですよ。先ほどのようにごはんに混ぜるのもいいですし、サラダやパスタに添えるのも香りがよくなります。ナスやズッキーニをソテーするときに千切りをちょっと添えて炒めると、いきなりおしゃれなお料理に変身します。

ちょこっとしか作らないので管理もそんなに大変でなく、毎日のお料理にちょこっと添えられるのが、手抜き大好きの人にピッタリ。種は100円ショップでも売っています。ぜひ、この夏は食卓にちょこっとオーガニックを取り入れてみてください!!

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

南青山プライムクリニック周辺のレストランマップができました！  
アーユルヴェーダの知識を取り入れた生活をしていると自然と食事に気を遣うようになりますが、なかなか適当なレストランが見つからない...という患者様の声を耳にしておりました。  
そこでこの度、診察やトリートメントを受けられる方にお薦めできる、クリニック周辺のレストランマップを作成しました。  
消化力の状態に合わせた形でレストランの紹介をしていますので、南青山プライムクリニックにお越しの際は、是非ご利用いただければと思います。  
待合室に置いてありますので、ご自由にお持ちください。

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。



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