

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## 見る力とは？ その2

先月号の続きです。

「見る力」は、アーローチャカ・ピッタだけによるものではありません。ヴァータもカパも全てが関係しています。

意識の維持や呼吸を司るヴァータを「プラーナ・ヴァータ」と言います。胸から上に位置し、目覚めや夢や眠りと言った意識の状態や、生命維持に必要な呼吸を司るとても大切なヴァータです。もし、あなたが夜遅くまで活動し、睡眠不足になると、このプラーナ・ヴァータが乱れます。プラーナ・ヴァータの乱れは脳を中心として神経系全体の機能状態を不安定にし、その結果自律神経の乱れから心臓機能を司るサーダカ・ピッタを乱します。すると、連動してアーローチャカ・ピッタを乱して「見る力」が弱ってしまう場合があります。

サーダカ・ピッタが乱れ、心が弱くなると、願望を持つ力が低下するため、その状態で日常生活を続けていると、さらにプラーナ・ヴァータが乱れるという悪循環が生じます。

心が弱っているときの（サーダカ・ピッタの低下）活動は、“したいからしている”ではなく、“しなければならぬからしている”になってしまい、緊張や苦痛をもたらします。馬力が落ちた車で遠出

をしようとする、ドライブがストレスになってしまいますね。これと同じで、神経系に負担がかかり、プラーナ・ヴァータが乱れてしまうのです。

プラーナ・ヴァータが乱れると、多くの場合人は不安や緊張を感じ、それを解消したいという欲求から甘いものや穀物の過食をしがちです。すると、それが原因で今度はカパが乱れます。カパの乱れはヴァータのようにすぐには症状として現れないため、一見自分では気づかないまま、徐々に悪化していきます。そして、いよいよ乱れが強くなってくると、ついに各種の症状として現れます。

現代人が過食によってもっとも乱すのは、「アヴァランバカ・カパ」と呼ばれる、胸と腰の強さを司るカパです。

アヴァランバカ・カパの乱れで腰痛を引き起こし、さらに悪化すればギックリ腰や、椎間板ヘルニアにもなってしまいます。また、胸で乱れたアヴァランバカ・カパは、サーダカ・ピッタを弱らせ、連動してアーローチャカ・ピッタを乱してしまいます。

こうして、さまざまな原因によって「見る力」は弱ってしまうわけですが、注意が必要な症状がいくつかあります。

たとえば、見る力の低下と同時

に、睡眠時にいびきをかく人は、サーダカ・ピッタだけでなく、プラーナ・ヴァータも弱っており、この状態を放置すると「睡眠時無呼吸症」を引き起こすことがあります。こうした方は、日頃からとても気を使って仕事をしている場合が多く、よく聞くと自分でも呼吸が苦しいと感じていることが多いようです。また、活動中に、突然集中が途切れたり、考えが浮かばなくなったりする人は、タルパカ・カパと呼ばれる神経系を滋養するカパが弱っている場合が多く、こうした状態が長く続くと、めまい、無気力、抑うつ症状が現れ「低髄液圧症候群」と呼ばれる病気になります。

「目は口ほどにものを言う」とはよく言ったもので、さまざまな症状や病態が目に関係していることがよく分かりますね。

現代人は、とてもよく目を使います。車などなかった昔、見える風景は広がっており、景色はゆっくり流れていました。じっと見るものと言え、せいぜい絵画ぐらいなもので、今のようにパソコンを一日中見ることもありません。

たまには、郊外に出かけて大空を見上げてみましょう。緑があればそこに寝転がり、ポカンと浮かんだ雲がゆっくり動くのをぼんやりと見てみましょう。

目の前の狭い世界だけを見続けていると、「見る力」の素晴らしさを忘れてしまいます。見ることを楽しんで、そして大切にしてください。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### ダイエットと消化力

日を追う毎に寒さがまし、たんすから厚手のセーターやズボンを引き張り出します。そのとき昨年まで来ていた服がきつくて入らないという経験をされたかたはおられますでしょうか。もしやと思い体重計に乗ってみると予感的中。ウエストがきつくなったのは服が縮んだのではなく自分のお腹周りがおおきくなったのです。これは痩せねば。

一般的には体重を落とそうとするとき、流行りの減量法を試すと思いますが残念ながらそれらは長続きしない事がたいへん多いようです。それどころかダイエットを止めた時はかえって食べ過ぎてしまういわゆるリバウンドが起こってしまいます。増えている体重を知った時にはなぜ自分はいつもそうなんだろうかと自己嫌悪に陥ってしまいます。すると不思議とそんな時にどこからともなく新しいダイエット法が出てきますからそれに飛びつきますが。

そもそも体重が増えてしまう原因はなんだったのでしょうか。それは体が必要としている以上に食べ過ぎているということです。このことは冷静に考えれば誰でもわかります。食べすぎた分の余分なエネルギーが脂肪となり体に蓄積し、お腹が大き

くなるのです。

しかし不思議と体重が増えてしまった多くの方は、自分が食べ過ぎているとは全く思わないものです。これは何故でしょうか。答えはとても簡単でそれは自分が食べたいと思っているからです。自分の欲求は自分自身そのものでもありますから、その欲求を簡単に無視することはできないのです。しかし巷で流行るダイエットの大半は食欲求を考慮せず単なるカロリー計算をしていきます。一日の摂取カロリーが何グラムだから、糖、蛋白質、脂質、その他のミネラルを何グラムといった具合です。カロリー計算を元に作られた料理はその時に自分の食べたい物とは違うため満足がいかず、つい予定よりも多く食べてしまうのです。こうして思うように食べられないために精神的ストレスが蓄積していきます。それはいつか吹き出し、手当たり次第食べたくなくなってしまいます。これがリバウンドです。

リバウンドが起こらないようにするには食べたいという欲求そのものをコントロールしていくことです。そもそも食欲求というのは私達が生きていくためには無くてはならない大切な欲求であり、昼食前の空腹感

などは健康のバロメータとなりとても素晴らしいことなのです。問題なのは過度な食欲求です。心が落ち着き静けさを持っている時には私達の知性が働きますから、その時に必要なものを食べることができるのです。

実はこの適切な食欲を自分で知れるようになるのはアーユルヴェーダだけです。ドーシャは生理機能だけでなく心の在り方もコントロールしているためドーシャを整えていくと欲求の内容までかわっていくのです。つまりそのとき自分がどのようなドーシャの乱れを持っているかが分かればそれに合わせて食事を摂っていけばよいのです。例えば秋が深まり朝晩が冷え込んで来るようになると環境的にヴァータが優位になってきます。そのことを知らずにいつも通り忙しく生活しているとヴァータを乱していきます。年末に向かい忙しくなってくると生活がとても不規則になってきて益々乱れが強くなってきます。すると私達は自分の心や体で起こっているヴァータの乱れを抑えるためにカパを増やしていきます。カパは重い質をもつため、これが過度に蓄積すると体重の増加につながっていくのです。これが体重が増えていく時の流れです。このことを知るだけでも人によっては減量できて行くでしょう。アーユルヴェーダではそれだけに留まらず減量するためのより現実的な方法論があります。詳細についてはまた次回に続きます。



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

「デーツ入りしましたか?」という多数のお問い合わせが、毎年10～11月頃に来ます。新米シーズンの頃、新デーツが入荷するからです。ペンギン博士は米国産のメジョールデーツ、カドラビデーツを主に紹介していますが、夏の暑い時期には在庫切れになるように仕入れられています。天日乾燥のデーツはしっとりタイプと乾燥タイプがあるのですが、味の点ではメジョールやカドラビのしっとりタイプの方が圧倒的に美味しいのです。ところが、しっとりタイプは夏の暑い時期は冷蔵保存が必要になってくるため、暑くなる前に皆さんにお求め頂き、冷蔵庫での保存をお願いしています。

デーツ、ナツメヤシ、ようやく知名度が上がってきましたが、ナツメヤシとナツメの違いを毎日のように説明させていただいたものです。多少酸味のある中国産のナツメは有名ですが、中近東や米国のナツメヤシは今でもスーパーでは売られていません。

ナツメとナツメヤシ、和名はナツメの生るヤシということで、ナツメヤシ。一方、ナツメの英語名はチャイニーズ・デーツです。西洋人に

とっては、まず、デーツがあり、中国に似たものがあつたので、チャイニーズ・デーツと呼び、東洋人にとっては、まず、ナツメがあり、ナツメの生るヤシをナツメヤシと呼んだようですね。

ナツメヤシはヤシ科ナツメヤシ属で常緑高木。鉄分、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどの多くのミネラルや食物繊維に加え、ビタミンA、B1、B2、ナイアシンなどがバランスよく含まれています。

実の色は最初オリーブ色をしていますが、赤褐色になり、最終的に薄茶色や暗褐色、黒色などにかわりまします。モーゼがイスラエルの民をエジプトから導き出したとき、神が約束した蜜とミルクの流れる土地の蜜とは、ナツメヤシであるともいわれています。歴史は古く、コーランには「デーツは神の与えた食物」とされ、旧約聖書では「エデンの園の果実」とされており、クレオパトラも好んでいたといわれています。

干したナツメヤシは、モチリ、ネチツとして干し柿のような味で、とても甘みが強くて美味しい。皮がチョコレートな色で、中央に大きな種があります。

ナツメは、クロウメモドキ科ナツメ属の落葉小高木でヨーロッパ南東部から中国北部原産。実の表面はなめらか。始めは淡緑色で熟すと暗赤色となります。中国では五果(桃, 栗, 杏, スモモ, 棗)の一つとして珍重されています。果糖と粘液質、各種アミノ酸、たんぱく質、鉄分、カルシウム、カリウム、リン、食物繊維などの栄養成分がバランスよく含まれています。

干したナツメは、モチリタイプが主ですが、カラカラに乾燥したものもあります。赤い色の皮の中はカラメル色の実で、中央に大きな種があります。干し柿のような味わいで、上品な甘みにやや酸味があり、美味しいです。

デーツは、糖尿病の方にも優しい食品で、アルコールを中和化する作用があるとか。これからの忘年会シーズンにはピッタリですね。もっともソーマプレスニュースの読者の方はアルコールと無縁のはずですが。

しっとりデーツがなくなると、乾燥度の高いエジプト産やイラン産デーツを食べているペンギン博士。ともに美味しいのですが、しっとりデーツにはかないません。今年は例年より少し早目に入荷できました。入荷したてしっとりデーツを山のように試食し、今年のデーツもすごく美味しいことを確認して幸せ気分のペンギン博士でした。



<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**元気**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**

〒510-0815 三重県四日市市野田1丁目2番23号  
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail [info@amrit.jp](mailto:info@amrit.jp) フリーダイヤル TEL: 059-340-5139 FAX: 059-340-5175  
TEL: 0120-65-8631 FAX: 0120-88-7376

## 鈴木余紫恵の シンプル菜食レシピ

### キャベツのサラダ

学生時代、ドイツでドイツ人の友人の家に泊まらせていただいたことがあるのですが、その時、毎日出てきたのがザウアークラウト。キャベツの酢漬けです。

ドイツの夕食はカルトエッセン(=冷たい食事)と言って、火を使わないことが多いのですが、そのときも毎日、缶詰(!)のザウアークラウトでした。

当時を懐かしんで、キャベツのサラダをよく作ります。いっぺんにたくさんできて置いておけるので、おもてなし料理の一品にもぴったりです。

<材 料> ----- (4人分)  
キャベツ ..... 1個  
にんじん ..... 2本  
塩 ..... 小さじ1  
オリーブ油 ..... 4分の1カップ

#### 【作り方】

にんじんを千切りにし、軽く蒸します。

キャベツの千切りを加え、さらに蒸します。

2つとも蒸せたら、水気を切ってオリーブ油・レモン汁・塩で和えてできあがり。

ああ。相変わらずなんてシンプルなレシピなんでしょう。書くのも憚られます。ドイツ風に決めなければ、炒ったキャラウェイシードをかけてみてください。夏はコーンの粒、冬はりんごのスライスやセロリを一緒に和えても美味しいです。私はコショウをたっぷりかけるのが好きです。色々試してみてくださいね!

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スライス料理の他、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

#### 年末年始休診のお知らせ

下記のとおり、休診とさせていただきます。患者さまにはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

- ・マハリシ南青山プライムクリニック  
平成 20 年 12 月 29 日(月)~平成 21 年 1 月 5 日(月)
- ・マハリシ那須クリニック  
平成 21 年 1 月 5 日(月)~平成 21 年 1 月 11 日(日)

#### 好評発売中!

- ・へこまない人は知っている - ストレスに邪魔されない23のヒント -  
蓮村 誠著(春秋社) 定価 1,890 円(税込)
- ・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1000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