

Dr. ハスマラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## 免疫力を高めなくちゃ！！

冬本番ですね。寒さが身にしみる季節になりました。皆様お元気でしょうか？

近頃、患者さんを診ていて気になることがあります。一見元気にお仕事をしている人が、弱っているのです。正確に言えば、そこそこ気力や体力はあるのですが、う～んと頭をひねってしまうほど、免疫力が落ちているのです。

冬に免疫力を落とすのは危険です。なぜなら、冬はインフルエンザが流行るからです。しかも、今年のは強力らしいし。

アーユルヴェーダで免疫力を診るときは、まずオーガスの程度を見ます。それからアグニの強さ（消化力）、そしてメンタルパワーです。

どれか一つでも落ちてしまえば、結果的に三つ全部が弱り、免疫力は低下します。以下に、免疫力の程度をチェックする質問をしますから、試してみてください。

朝起きたときから顔色が悪く暗い。

肌はいつも乾燥し、荒れている。

口の中にいつも苦い。

声がすぐ枯れる。喉が痛くなる。

不安や心配が常にある。恐怖心がなくなる。

食事を美味しいと感じたり、満足することはない。

誰かが風邪を引いていると、すぐに移る。

美しいものを見ても、素敵な音楽を聴いても感動しない。

困難や問題が常にあり、生きているのが大変。

願望が叶いにくい。叶えるためにとても努力がいる。

これら10の質問項目は、いずれも免疫力が低下していることを示す内容です。ですから、該当項目が多ければ、それだけ免疫力が落ちていることを示します。反対に、免疫力が強い人は、上記の質問の回答がすべて反対ということです。例えば、顔色がよく、肌は生き生きと艶があり、口の中が甘く感じられ、しっかりした潤いのある声で話し、こころは安らいで安定し、満足や感動に溢れ、風邪を移されることもなく、困難や問題はなく、願望はいつも容易に叶う、ということです。

そんな人が実際にいるのか？と突っ込みたくなる気持ちは分かります。しかし、いるところにはいますし、あなたがそうなることも出来るのです。

ではどうすればそうなることが出来るのでしょうか？

- 1 .オーガスを増やす。
  - 2 .強く安定したアグニを持つ。
  - 3 .メンタルパワーを高める。
- ということですね。

具体的には、

- 1 .超越瞑想を定期的に実践する。
- 2 .定期的にクリニックでトリートメントを受ける。
- 3 .適切で消化に良い食事を摂る。
- 4 .規則的な生活を送る。
- 5 .毎日セルフアビヤングを行う。
- 6 .十分であり効果的な睡眠を取る。
- 7 .こころが喜びを感じる活動をする。

などですね。

オーガスの増やし方や適切な食事の仕方など、これまでたくさん紙面で紹介してきましたから、みなさんもう十分にご存知だと思いますが、大切なことはそれらをどれだけ実践できているかです。

知識は本棚にあっても仕方ありません。自身のために使ってなんぼですから、ぜひ今日から一つでもよいから実践し、免疫力を高めてください。そして、健康と幸福を楽しんでいただきたいと思います。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### ダイエットと消化力

前回に引き続きダイエットに関する話です。メタボリックシンドロームをきっかけに体質改善をしようと大好きだったお菓子をやめ一カ月は毎日〇〇を食べた。その結果一カ月でキロ落ちました。という宣伝を雑誌などで目にします。

確かに意図的に偏った食事制限をしたり、食事量そのものを無理やり抑さえれば体重は落ちるかもしれませんが、問題はその後です。多くの人は我慢していた食欲求が突然溢れだし以前にも増して食べられなかったものを一気に食べたくなってしまい、結果的にダイエット前よりも体重が増えてしまいます。

ここでもう一度そのメカニズムについて考えてみます。もともと過食をするようになったきっかけは精神的ストレスや不眠、働きすぎなどによりヴァータが乱れが原因でした。ヴァータが乱れると体内ではバランスをとろうとカパが増えやがて体重が増加してきます。ここで食事量を無理やり減らせばカパは減り体重も落ちるかもしれませんが、ヴァータの乱れは残ったままです。そればかりか、ヴァータの乱れのバランスをとるために増えていたカパが減って

しまうとヴァータの乱れが更に助長される事すら考えられます。すると、以前よりもヴァータの乱れが強くなりダイエットを止めた途端に食事の欲求はダイエットを始める前にもまして強くなるため過食に走り体重も増えてしまいます。これがリバウンドのメカニズムです。

ここまで書けばお気づきかと思いますがダイエットにおいて最も大切なことはただ食事量を抑えるのではなく、ドーシャの乱れを意識しそれが整うように食事をとるようにすることです。

ドーシャが乱れている人にとって食事と時間帯の関係はとても大切です。夜ごはんは理想的には8時までに食べ終わることです。何故なら、夜の6時から10時まではカパの時間帯であり体全体が休息に向かっていくため、10時までで床に就こうと思うと8時までに終わらせるとゆっくり眠りやすくなります。ところが、夜の10時を過ぎてくると今度はピッタが強くなってきます。すると、それまでカパの影響で重かった気分もピッタの影響で、体の活力を感じ動きだしたくなるばかりか、空腹感がでてきます。そしてお腹が空

いてしょうがないという人が食べてしまうのです。

したがって食べ過ぎないようにするには夜更かしをしないというのもとても大切です。そして翌朝、もし胃のもたれや吐き気がある人は食事の量が多すぎたか、消化しづらい料理だった可能性があります。翌朝、体に重さを感じるようであれば前日、特に晩御飯の内容を見直すと共に、その朝はムングダールや野菜のスープなど消化しやすいものだけにします。

また、ダイエット中とはいっても私達はオーガスから食事を作っていきますから食べないわけにはいきません。昼間の10時から2時。この時間帯は一日の中で最も消化力の上がる時間帯であり、一日の食事の中心になります。したがってこの時間帯は満足感のある食事をするのがとても大切です。

消化力がもっとも上がるからと言って、勢いに任せてたくさん食べるのは止めましょう。ちゃんと座って、食べる前に心を落ち着かせ、静かに、そしてよく噛んで食べましょう。このような食生活をしていくとドーシャが整い痩せるだけでなく、体の軽さや、オーガスが増えることによる幸福感を覚えることができ、一日を軽やかに過ごすことができるでしょう。それでも体重が落ちない場合はカパの増加にとってもよく効くトリートメントがありますから医師にご相談ください。



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 ・ ・ いらごま、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

インド人は空港の手荷物検査でよく引っ掛るとか？それは、カバンの中にペットボトルに入った水を忍ばせているからだそうです。可燃液体所持のテロリストと勘違いされているとのこと。彼らが大切にカバンに入れている水、それはガンジス河の水なのです。インドの人にとってはガンジス河の水は特別です。毎朝の礼拝にはなくてはならないものですし、飲用にも使っています。こんな誤解を避けるためでしょうか、インド郵政省も次のようなプロジェクトを開始しました。

本年1月7日、ニューデリーからのニュース：インド郵政省は、ガンガージャル（ガンジス河の水・聖なる水とされている）の入った小瓶の宅配サービスを始める計画を進めています。この宅配サービスは、海外在住インド人などガンジス河に行くことができない人たちにガンガージャルを届けるというものです。現在インド郵政省は、各国の郵便当局を始め、運送会社や寺院関係者らと話し合いを進めていて、ガンジス河の水の確保とそれを運搬するシステムのネットワーク作りで大忙しだという。

ガンジスは女神様そのものと思われるのです。聖なる河ガンジスは生命の無数永遠の流れです。ガンジス河は、知識と至福の流れ、調和した振動の生命の流れです。ガンジス河は、すべての罪、苦しみ、病気、無知の悲しみ、心配、疲労、停滞感、暗闇を取り除く、とインドの人々に崇められています。ガンジス河岸に住むことは、天国に住むようなものであると考えられています。生命を支援する無数の質を持つガンジス河の水（ガンガージャル）はネクター（不老長寿の飲み物）、神聖な無垢のガンジス河は人の意識、行動、スピーチなどを変換し、純粋なものにし、意識を高め啓発の人生をもたらすといわれています。ガンガージャルを振り掛けたり、ガンジス河の千の名前を聞いたりすることにより、生命の美しい全ての質が活性化し、全ての願望が成就するとか。

思わずガンジス河畔に住みたくなくなりますよね。3年ほど前の夏、ガンジス河畔の聖地バラナシにちょっとだけ行ったことを思い出します。市内ホテルを朝4時出発。所狭しと建物が建ち並ぶ混沌としたガンジス河

畔西岸の石階段の途中で日の出を拝むのですが、東岸には建築物が一切見えません。日の昇る方向には建造物を作らないそうです。ボートに乗って水しぶきを浴びながらガンジス河を1時間ほど遡るのですが、幅500m前後ある河には沢山のボートが出ていました。とても顔を浸す気にはならないほど水は濁っていましたが、多数のインド人が泳いでいました。ガンジス河の水は汚く見えるが菌はほとんどいないとか、逆に日本人がガンジス河で沐浴すると病気になるとか諸説あり、水泳大好きで、実験好きのペンギン博士には絶好の実験チャンスだったのですが、手を浸し、ガンガージャルを体に少し振りかけるだけにしました。それでも汚いというより、不思議な感じがしたものです。

数年前、マハリシアーユルヴェーダ社を訪ねたとき、ペットボトルの水が事務所のあちこちに置いてあり、食事の際にも出てきました。ラベルを見るとガンガージャル。よく見るとガンジス河上流地域で採取し濾過された水とのこと。みんなガンジス河の水を飲んでいるのに感動したものです。

ガンジス河の水は宝石の浄化にも使えとか。インドから送ってもらったガンジス河の水を振り掛け沐浴したつもりになり、ガンジス女神様の千の名前を聞きながら病のないしあわせ社会作りにながら何ができるか色々考えるペンギン博士でした。

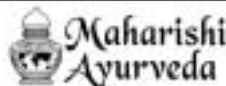
## NEW アムリット01

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



# 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)

TEL: 059-340-5139 FAX: 059-340-5175  
フリーダイヤル TEL: 0120-65-8631 FAX: 0120-88-7376



<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)

