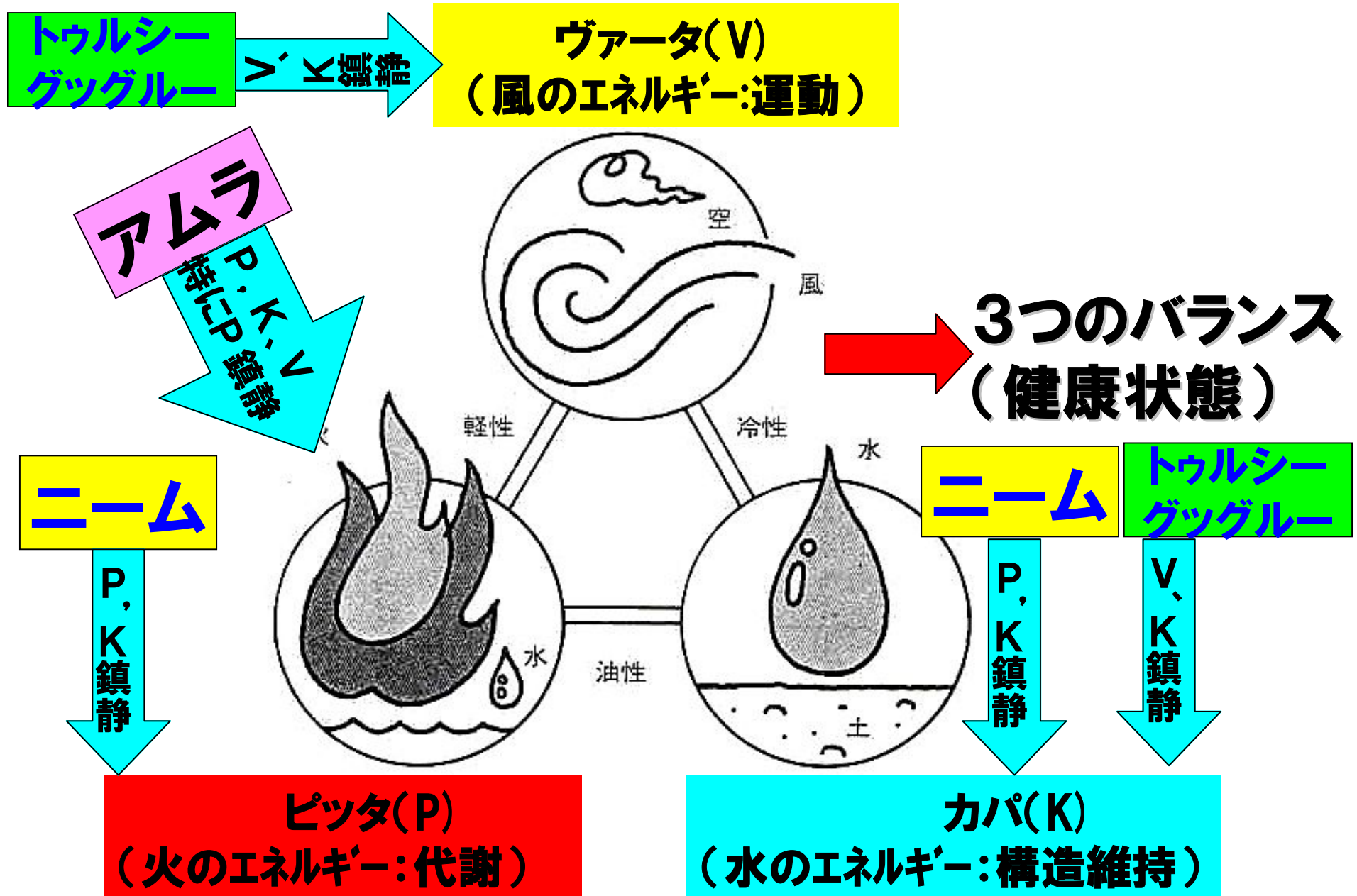
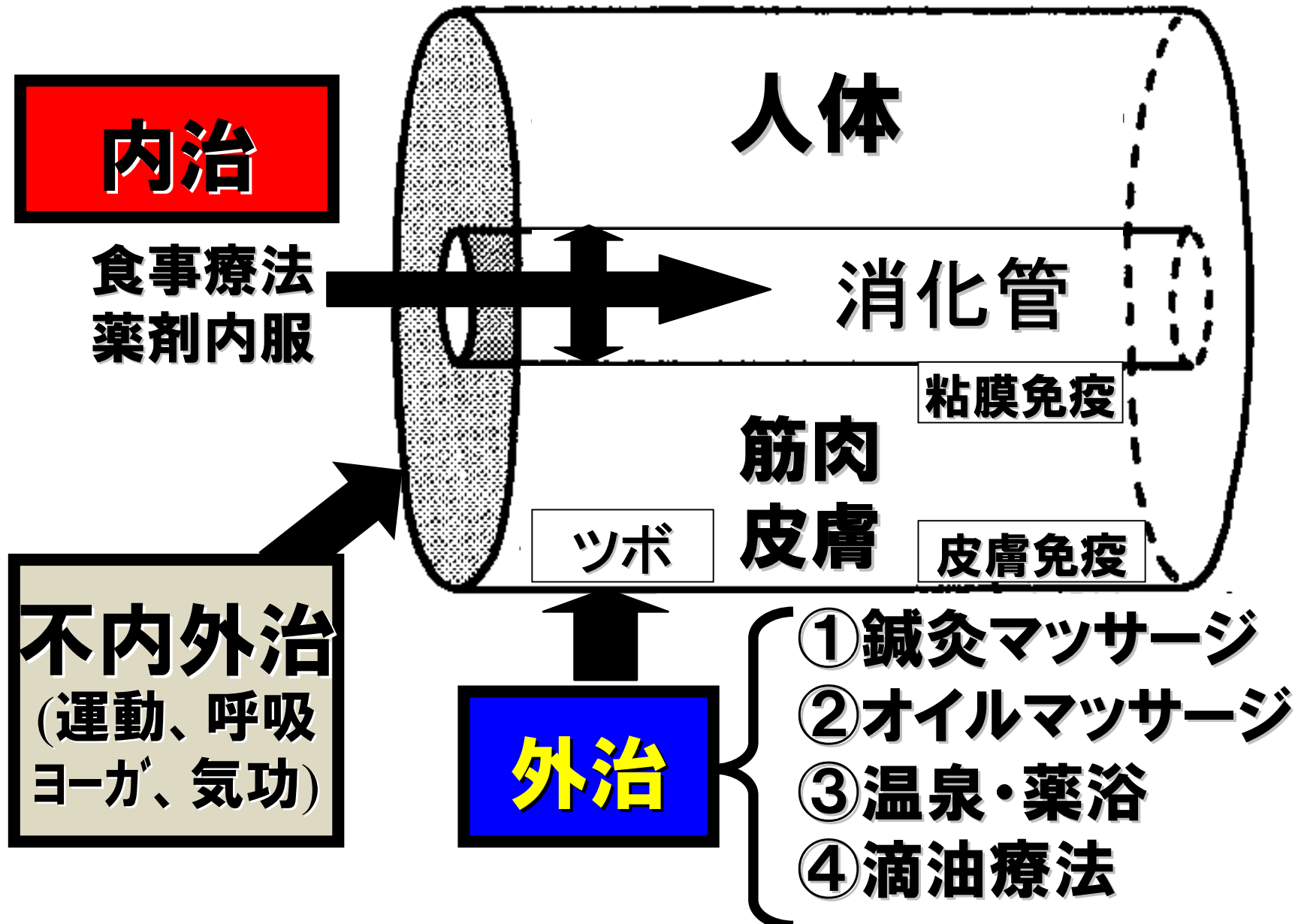


各種ハーブが3つのエネルギーをバランスさせる



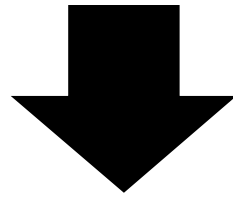
アーユルヴェーダの統合的なアプローチ



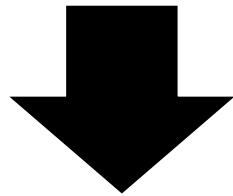
内治
(内服、食)

外治
(マッサージ、外用)

不内外治
(運動、呼吸法)



トリドーシャのバランス
(ボディ・マインド・スピリットへの作用)

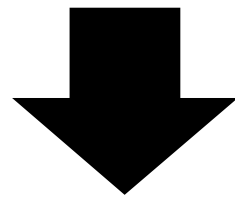


効果、副作用

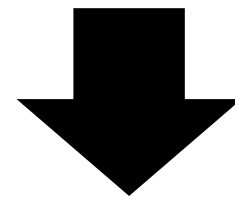
内治
(内服、食)

外治
(マッサージ、外用)

不内外治
(運動、呼吸法)



トリドーシャのバランス
(ボディ・マインド・スピリットへの作用)



副作用を防ぐ
ハーブの効果をも高める

食物の毒性を中和する食物や薬草

食物	副作用	毒性を中和する食物
チーズ、アイスクリーム、ヨーグルト	カパ増大(粘液分泌↑)	コショウ、唐辛子
魚	ピッタ増大(炎症惹起)	ココナッツ、ライム
肉	消化されにくい	唐辛子、クローブ
米、小麦	カパ増大	クローブ、コショウ
豆類	ヴァータ増大(腹満)	にんにく、クローブ、岩塩、ショウガ
スイカ、メロン	水分貯留	コリアンダー、チリコショウと岩塩
ナッツ	ピッタを増大	ゴマ油やチリコショウで調理
アルコール	刺激作用と抑制作用	カルダモンとクミン
コーヒー	刺激作用と抑制作用	ナツメグの粉とカルダモンを混ぜたもの

内治と外治、不内外治との関連性を使って⇒

アイスクリームを食べたら、カパを減らす運動をする。

肉を食べたら、消化を促すため、食事量を減らしたり、消化力を高める呼吸法をする

アーユルヴェーダの 製剤原理と 方剤原理

毒性を抜いて製剤を作る
複合製剤を活用して
バランスをとる

毒の作用を抜いて薬用に転じる

毒も正しく用いれば素晴らしい薬となり、
毒性のない薬でも間違っただけで処方すれば毒として働く
(日本アーユルヴェーダスクール：及川)

例；ハズ油 (croton oil)

外用；皮膚剥離、皮膚病、脱毛に用いる

内服；催下、腹水、蛇にかまれた時

製薬法；種の外皮を取り除き、牛乳で煮て、熱い湯でよく洗い、
レモン汁を加えながら挽く。その後日向で乾燥させてから使う。



ただし、毒の作用を抜いて薬用に転じたとは推定していたのは、古代のことかもしれない。
現代薬などとの併用については、研究が必要。

ググラーの薬効成分を取り出す



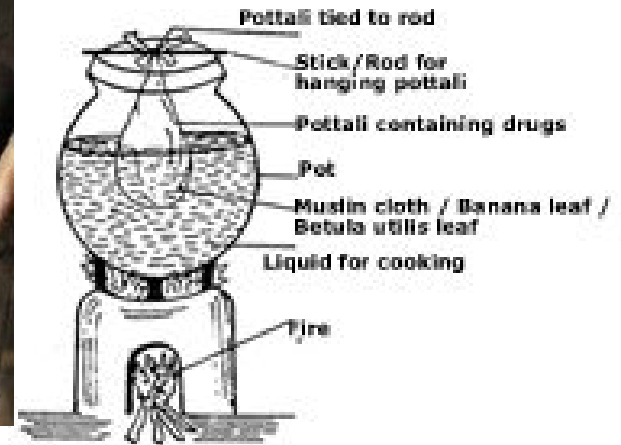
日本アーユルヴェーダスクール
及川史歩

薬効成分
溶解性

毒性
不溶性

抗脂血症薬
中性

抗炎症薬
酸性



ググルステロン
(高脂血症や抗炎症作用剤、抗エイズ剤の効果を減弱させる)

漢方医学の生薬と方剤原理

君薬 ：主薬	麻黄
臣薬 ：主薬の効能を増強	桂枝
佐薬 ：臣薬の補助薬	杏仁
使薬 ：君薬の偏りを正す	甘草

アーユルヴェーダのハーブと方剤原理

代表的な作用を示す薬草(君薬):	麻黄
相加作用薬(臣薬):	桂枝
補助作用薬(佐薬):	杏仁
相反作用薬(使薬):	甘草
<u>消化・吸収を促す薬:</u>	トリカトウ
<u>排泄作用を持つ薬:</u>	トリファラー



チームで病気に対処する(チーム医療)

それぞれのハーブが、それぞれの持ち味を生かす。

はたらく場所が、それぞれの異なり、作用を強くし、副作用を減弱させるように働く(現代医学の単一成分薬では、ほとんどないこと)

アーユルヴェーダの複合製剤 (Polypharmacy)

相補うことで作用を増強し副作用を軽減させる

トリカトゥ(三辛薬): K ↓、V ↓、P ↑

コショウ、長コショウ、ショウガ

トリファラー(三果): V ↓、P ↓、K ↓

アムラ、ハリータキー、ビビータキー

トリマダ(代表的な減肥薬): V ↓、P ↑、K ↓

香ブシ、インドマツリ、エンベリア

家庭でできる簡単な アーユルヴェーダ的生活

アーユルヴェーダのハーブ栽培 とハーブの活用

1. アーマラキー(アムラ)

Emblica officinalis、Phyllanthus emblica(英)/Indian gooseberry(英)

樹木 : 8~18m位の高さの、中間サイズの木で、インド全国の200m

ほどの山の中に生える。果実は丸く、1~3cmほどの大きさ。

使用部分: 果実

味(ラサ): 主として酸、甘、渋、辛、苦味。 **効力(ヴィールヤ)**: 冷やす力

消化後の味(ヴィパーカ): 甘味 **属性**: 重、乾、冷性

ドーシャへの影響 : 3つのドーシャを鎮静する、特にピッタを鎮静する。

効果効能: 優れた強壯剤、強精剤、催下剤、利尿・消化力増進・消化促進作用、せき・呼吸困難・眼病・胃酸過多・胃潰瘍・皮膚の難病・貧血・出血・心臓病・白髪(育毛作用)・不規則な熱病・糖尿病・灼熱感に効く。解毒作用。アーマラキーは、**ビタミンCが豊富な生薬で(オレンジの20倍)、抗酸化作用も、抗酸化ポリフェノールのケルセチン含量が多く、ビタミンEの1000倍**



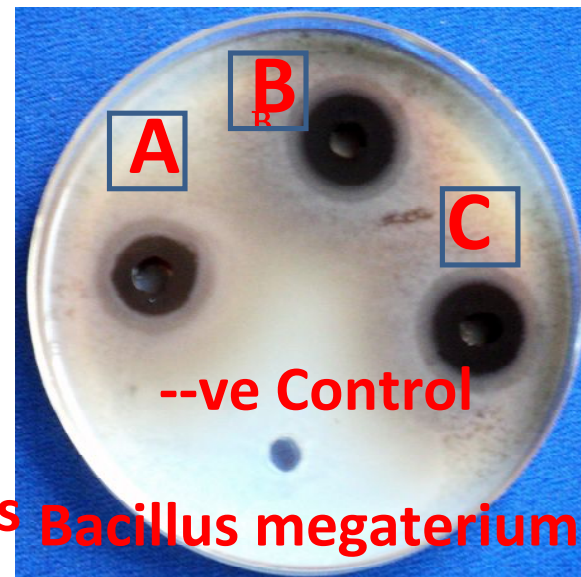
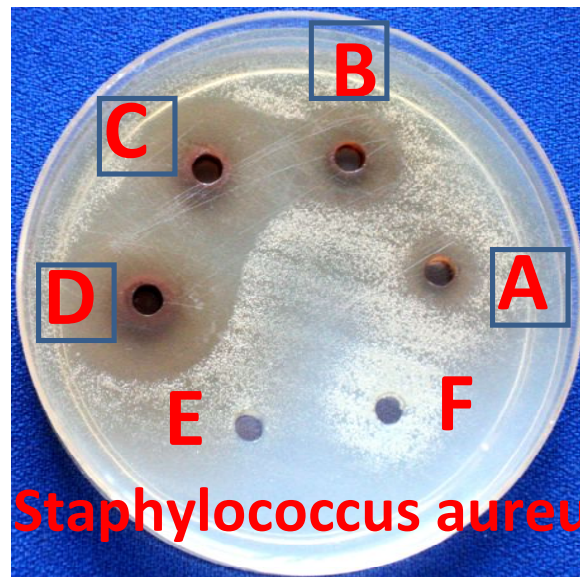
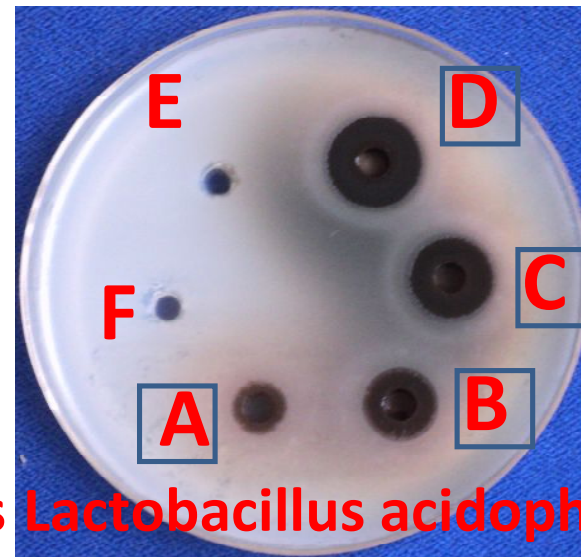
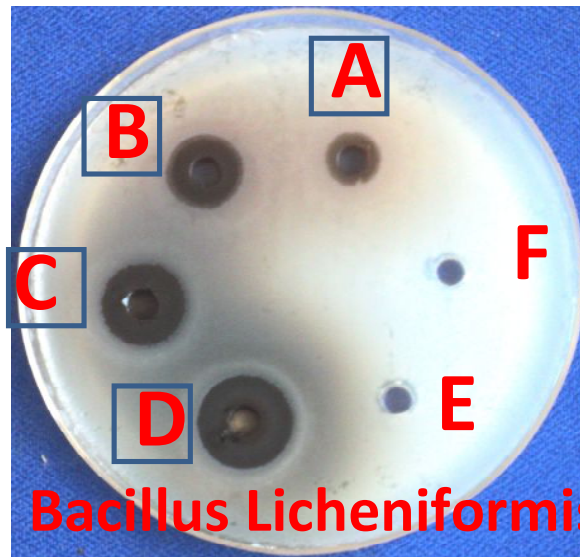
アムラは、アーユルヴェーダの薬草の中で強力な若返り剤 (ラサーヤナ)

アムラ,アーマラキー(Emblica officinalis L.)

アムラの栽培農場（無農薬）



アマラエキスによる阻止円(食中毒菌への抗菌作用)



A=3mg/100 μ l: B= 6mg/100 μ l: C= 12mg/100 μ l: D= 24mg/100 μ l:
E & F= negative controls H₂O & 50% methanol

アムラ食酢

(有機アムラ使用:NPO日本アーユルヴェーダ協会認証商品)

原材料：リンゴ酢、アムラ果汁粉末、 昆布
酸度：4.2%

甘味の強い「ふじ」だけをまるごと
使い、長期（6ヶ月以上）熟成
伝統的な醸造方法で完成した酢です。



りんご仕込み

北海道、南かやべ町はこの海の
環境がおいしい昆布を育てます。
かごの目に似ていることからがごめ昆布とされ、特に
粘りが強くアルギン
酸、フコダインが豊富なぬめりの強い昆布です。



がごめ昆布産地

アムラを使った食酢やパン

懇親会にご参加の方々には試食していただきます！



アマラ食酢(ピッタ鎮静とアグニ増進作用)による夏バテ予防効果

番号	性別	年齢	地域	愛飲期間	食し方	届いた顧客の体験談
1	男	63	神奈川	4か月	サラダ酢のもの	ニンニク酢愛用していたが、アマラ酢に切り替え夏バテしないで、猛暑が乗り切れた。
2	女	40	茨城	4か月	酢の物	リンゴ酢愛用、放射能が気になり、子供の安全対策に節電の暑さを健康で過ごせた。
3	女	38	東京	4か月	サワードリンク サラダ	放射能が心配で、クッキングフェアで購入、家族全員でサワードリンクで、さっぱりと味で美味しい。子供の寝つきが良くなった。
4	男	75	東京	4か月	酢の物	孫の放射能対策、夏場の体調が良かった。 また、毎月の検診で血圧が下がる傾向。
5	女	80	東京	3か月	サラダ酢のもの	夏バテにならなかった。夜良く眠れた。味も良かった。
6	女	72	静岡	3か月	サラダ酢のもの	リンゴ酢を愛用していたが、夏場の節電による猛暑対策で夏風邪も引かず、健康でこの夏が乗り切れた。
7	女	32	千葉	3か月	サワードリンク サラダ	子供の放射能が心配で、クッキングフェアで見つけて購入冷房病が改善された感じ。子供の寝つきが良くなった。
8	女	51	山梨	3か月	酢の物	カキ酢愛用、夏場対策にアマラ酢を使用。香りも良く、口当たりもいい。体調が良くなった感じと夜良く眠れた。
9	男	60	埼玉	3か月	酢の物	退職し、健康管理の目的で使っているが、血圧が低下傾向。体調も良く、元気が増した様。食し易かった。
10	男	57	栃木	3か月	サラダ酢のもの	三か月毎の定期検査で中性脂肪の減少傾向が窺われ、さらに経過を観察したい。

2. 万病に効果的なトウルシー

【作用】抗菌、抗炎症、抗ストレス、抗癌、抗高脂血症、鎮痛、**抗放射線障害**、降圧作用。消化や解毒、浄化作用があり呼吸器系にも良い。

【精油】オイゲノール、オイゲナール、リナロール

【ポリフェノール】ローズマリ酸、ガーリック酸、 β -シトステロール

【アーユルヴェーダ的作用】P \uparrow 、**VK \downarrow** 、味(ラサ):辛味 薬力源(ヴィールヤ):温性 消化後の味(ヴィパーカ):辛味 薬用部分:葉



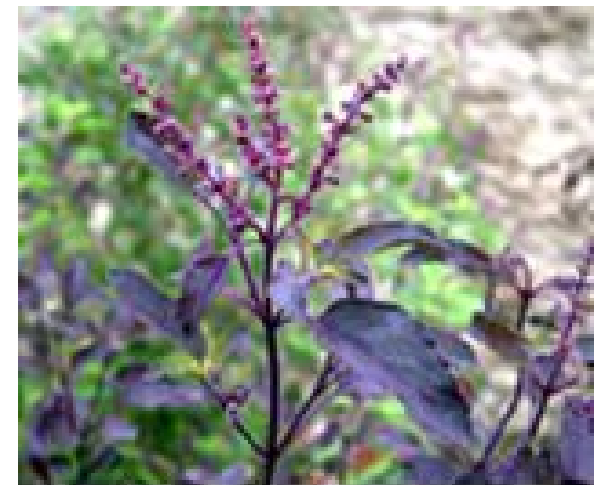
ラマ・トウルシー

●ラマトウルシーは、緑の葉に紫の花をつけ、80cm位まで成長します。



バナ・トウルシー

●バナトウルシーは、緑の濃い葉で白い花が咲きます。

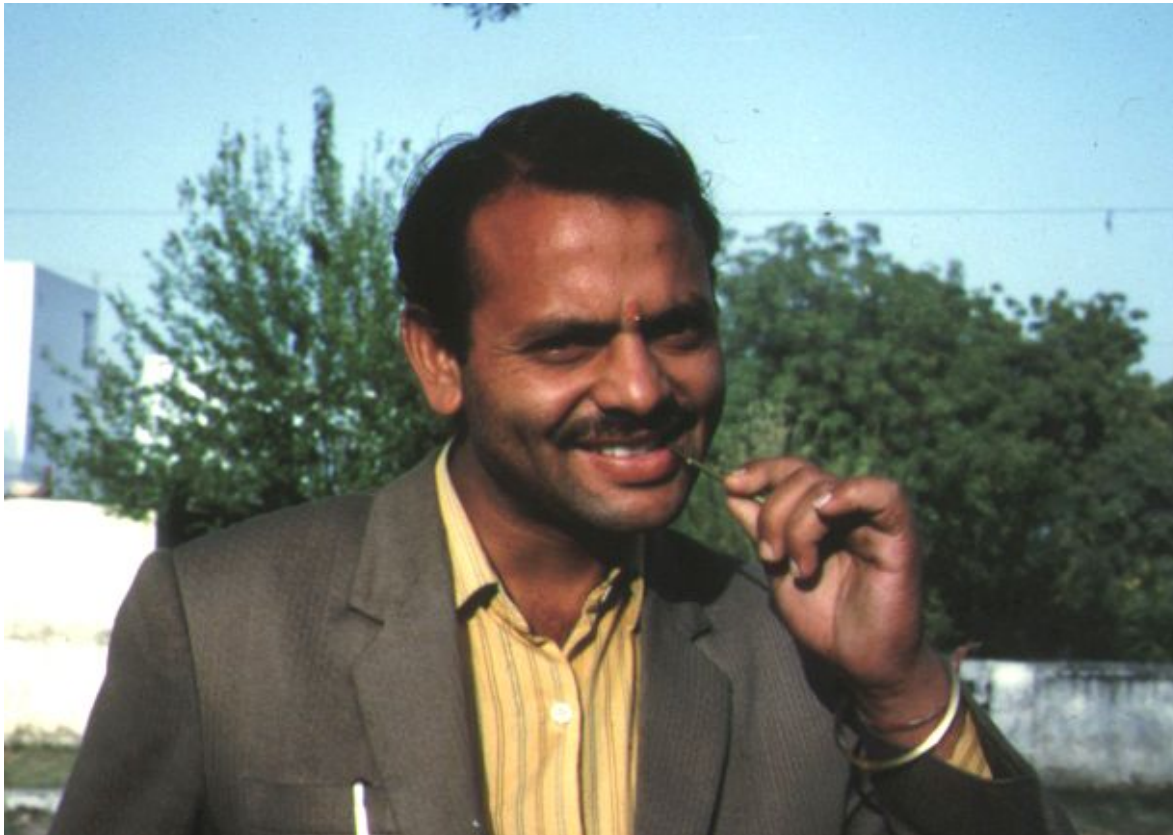


クリシュナ・トウルシー

●クリシュナトウルシーは、全体的に赤紫色をしていて、150cm位まで成長。

3. ニーム *Azadirachta indica* L.

インドの街路樹。葉や樹皮、種子オイルなどに、抗菌作用、皮膚病改善効果、胃腸や肝臓の疾患への効果、糖尿病への効果が言われている。歯磨き用にも使われ、歯槽膿漏を予防する。



ニームの樹皮



ニームの種



各種ハーブが3つのエネルギーをバランスさせる

