

5千年ぶりに蘇る

## アーユルヴェーダ

②

バイオリンク 辻大作社長

「毒素」とは一体、何かというと、「アーユルヴェーダ」では「アーマ」という言葉で表現します。これを日本語でいうと「未消化物」、消化されなかったものという意味合いになります。

動物が食事を摂った後、栄養分を除いたものはたいがい尿や便、皮膚呼吸などで体外に排泄されますが、それがうまく排泄されず体内に残ったもの、これを「未消化物」と呼んでいるのです。

この毒素が体内に溜ま

なり病気になるのではなく、「アーマ」が溜まったことよって、また病気に必要ではないけれども、体のバランスを崩した状態、すなわち「未病」になっているといえます。

「糖尿病」になるのではないのです。ですから、その原因といたのは、「毒素(アーマ)」が何らかの理由で、体内に溜まっているからなのです。

健康な人が「未病」に

毒素を排泄して  
健康な体に戻す

っているから、健康な状態からバランスを崩した状態「未病」になるのです。さらに「未病」が悪化する「病氣」になるというのです。そういう考え方が「アーユルヴェーダ」なのです。

例えば今日、考えられる糖尿病予備軍、肝臓病予備軍、あるいは肥満という予備軍状態で、病氣とは診断されてはいないけれども、体のバランスを崩した状態である「未病」になっているのです。

なるには、それなりに原因があります。その原因となっている「毒素(アーマ)」を体外に排泄することによって、健康な状態に戻せばいいことになりません。そういう考え方が「アーユルヴェーダ」なのです。

「アーユルヴェーダ」はもとも予防医学の範疇に属しています。その対症療法の中には「食事療法」があります。自然のものを使って「アーマ」つまり「未消化物」を排泄させていくのです。

「アーユルヴェーダ」毒素を排泄していく方法です。これには「パンチャカルマ」という理論があって、その中には「アビヤンガ」と「シローターラ」という方法があります。「アビヤンガ」は、体の左右から同じペースでオイルを流しながらマッサージを施していくものです。一方の「シローターラ」は、額にオイルを垂らして毒素を排泄していく方法です。これらは日本でも非常に有名な「インドエステ」といわれる手法の原点なのです。しかし、これはあくまでも「アーユルヴェーダ」の一つの方法に過ぎないのです。

特殊なオイルを塗布して