



歯科衛生士

和田美登里の

Indus Valley Ayurvedic Centre (通称: アイバック) 体験記

2006年7月20日~7月30日(8泊9日 stay 11日間 travel) Mysore India



序

この度 私 和田美登里は、18年来お付き合いのある クリシュナ UK 先生がプロデュースされた、南インド カルナタカ州の マイソールに1999年にできた Indus Valley Ayurvedic Centre (IVAC) 通称:アイバック を訪ねる ひとり旅をしてきました。

(IVACツアーについてのお問い合わせは クリシュナUK先生が校長をされている「日本アーユルヴェダスクール」のホームページ <http://www5a.biglobe.ne.jp/~charaka/> をご参照下さい)

インドを訪れるのは今回で2度目ですが 前は7年前のブータンから北インド、今回は南インド。子育ても一段落しての一人旅ということもあり 気持ちにも余裕があって、ある意味「人生の節目」ともいえる 大変納得のいく充実した体験をさせていただきました。

朝の5時起床 9時就寝 規則正しい生活に 薬効あたたかな小食生活で たまっていた 悪い「毒」がなにかしら ふ~っと抜けた気がいたします。

また、久しぶりにスケッチが6枚も描けたこと ひとりっきりの 贅沢なこの時間は 至福のひとつでした。何年ぶりかで 本当に自分は こういう時間が欲しかったのだ と つくづく確認することができました。

なんで こんなに太ってしまったのか(脂肪肝)の原因も 自分の体質をわかっていなかった 間違った生活スタイルから来るのだということも 明確に先生から説明を受け 納得することができました。アーユルヴェーダは 個別に具体的で理路整然、まさにインド5千年の伝統は示俊に富んでいました。

帰ってきて、じんわり何かが私の中で変わった気がします。

芯から心を入れ替えて 自分をいたわり 素直に 本当の健康を目指したいと思いました。

どんな旅だったか 私の何が変わったのか 皆さまに想像していただくために。

帰国当初から「ODH草の根歯科研究会」<http://www.tonet.com/odh/> のMLに 少しずつ報告を載せていましたものを ここに まとめて 編集してみましたので ご覧下さい。

インドの地図はこちらをご参照下さい。

<http://www.globalsecurity.org/military/world/india/maps.htm>

第1段 無事帰国しました！ 編

ナマステ！ ただいま！

本日(7/30) 13:45分 5時間45分遅れで インドより成田に無事生還いたしました 和田でございます。前回のインド旅行の教訓を生かして、6時間遅れたら出る「出発遅延海外旅行傷害保険」というのを私 はかけて旅立ったのですが、ぎりぎりあと15分 というところで着陸してみせるところが さすが 噂にたが わぬ エアーインディア でございます。(笑)

実は、ムンバイの搭乗ターミナルで4時間遅れたところで 乗客をレストランに誘導 食事を振舞われたの ですが……こういうシチュエーションは大体 そのあと「欠航」アナウンスが流れた時に 乗客がキレな いたための根回しでして……(前回アグラで一度経験いたしましたので)……万が一の時は、ムンバイ 泊もありだなと 覚悟も決めていたのですが、

まっ、結局 欠航とはならず 遅れはしましたが 飛びましたから 飛んだだけ幸い……かという？ それがなにせ、遅れた理由が 飛行機の整備調整のため というのですから まったく安心だったかとい うと そうでもなかった 多少ハラハラもんではあったのですよ。

まっ こんなことぐらいでは ノープロブレムで平然としているのがインドのすごさと言えばすごさ！ インド旅行は この想定外のノープロブレムの連続が 人を惹きつけてやまない魅力なのでしょう。 このハラハラ感！

私は そんなところもこんなところもぜ～んぶまとめて インドにはまってしまったのかもしれない。

でも、はっきり申し上げます。前回の旅に比べたら 今回は本当に「順調すぎる」旅だったということ。

まず初日(7/20)に泊まったのが デリー経由で あのムンバイ。(旧ボンベイ)

(窓から見た景色 左の空き地にはスラムが続いていました。

右 はホテル群)



ホテルが テロの現場近くだったので 自動車で通り過ぎたのですが すでに現場は綺麗に片づけられ、テレビのニュースでは いかにもムンバイは早く立ち直ったか ムンバイは元気だ！ということばかりを力説しておりました。「インド イズ ナンバーワン！」

インド人に「肩こり」というのは ないのだそうです。(これ インドのお医者様に聞いたほんとの話！) うらやましい！ まさに「ノープロブレム魂」であります。

(でも その「ノープロブレム魂」で 核実験するのだけは ノー サンキュウ！ですけどね)

で、7/21 翌日は ムンバイからバンガロールに国内線で移動。バンガロールはインドIT産業のシリコンバレーと言われているところ。あの「2000年問題」の時に大活躍した町です。

次に狙われる(テロられる)のは ココではないかといわれている所へ又なんで・・・といわないで下さい。

(もうすぐ着陸というところの 飛行機の窓からみたバンガロール郊外の景色)

今回の真の目的地は 南インド 白檀で有名な マイソールの町にある
Indus Valley Ayurvedic Center
インダス・バレー・アーユルヴェーディック・センター 「IVAC」通称:アイバック
(ホームページ <http://www.ayurindus.com/>) です。



ここに行くには このバンガロールから140km 南西へ車で3時間半走るのが一番早いからなのです。

途中 サイババの住む町を横目にチラチラ 一路 IVACにたどり着くまでに 交通事故を3件ほど 目撃しましたが あわてず さわがず … ただひた走るのが プロのドライバー。 ???
一番前に座ると そのデンジャラスな運転に アドレナリン出っ放しになるので 私は一番後ろの席に移動させていただきました。はい。

そして着いたその日から 8泊9日 をかけて 私は アーユルヴェーダ(インド伝統医学・命の科学・知恵)の 入院治療をしてまいったというわけです。
主訴は「肥満」…… 名目は 健康強壮治療です。

脈診に始まり 血圧も測りますが 主に 体質を見極めます。
一人ひとり その体質に合わせ お食事と アビヤンガ(オイルトリートメント・マッサージ)のプログラムが立てられます。

プラス 浣腸(バスター)治療も施されます。

午後には 毎日 ヨガ教室もありました。(さすがに このとき シャッターは押せなかった。だからヨガの写真はなし)
先生がホンマモンのインドの方なので おもったよりハードで けど 気持ちよかった。
呼吸法と瞑想法とアーサナ これは本当に これからの私の生き方を変えていくと思いました。

そのヨガのお部屋で、有名な音楽家の 伝統楽器「ビーナ」の演奏会もあり 私はその日は 持参の「ゆかた」でおめかしして参加いたしました。



ビーナの奏者は インドでも有名な サラスヴァティさん 私たちだけのために 来ていただきました。

南には くだらかな チャームンディーの丘が望め 北には マハラジャが妹のために建てたという 白いパレス(お城)が見渡せるといふ、 インド風水学的にも絶好のロケーションの IVACは リゾートとしてもお勧めかもしれません。

オレンジ色の屋根が IVAC の玄関 レセプションホール 後ろ(南側)にうっすら見えているのが チャムンディーの丘
インド風水では南西が高く 北東に下がっていく傾斜地に建てる 北向きの家がよい家相とされています。



北方向には ココナツの木の間の遠くに小さく白くパレスが見えるのがおわかり いただけますでしょうか？

マイソールは標高 900m の高原地帯ですので 滞在中はずっと 長袖で 気温は平均 26 くらい、朝は 20. C まで 下がったでしょうか。

でも プールも有ります。この水は 塩素を使っていない 天然の井戸水です。日本のあるお金持ちがこのプールを気に入って 滞在を延長したというくらいのステキなプールです。



近じか 東側には AV 大学の病院が引っ越してくるそうです
ますます 目が離せない町 それがマイソールかもしれません。

天然水のプール



東向かいには アーユルヴェーダ大学病院建設用地 の看板
朝もやにかすむ太陽

自由時間には 園内を散歩したり 私は大好きな スケッチ三昧
久しぶりの自分ひとりの時間がもてて 本当に 幸せでした。

6枚も描いてしまいました。





「早寝早起き 腹8分目に 医者要らず」とはよく言ったものです。
そういう一日が送れるよう ネットもPCもテレビもありません。
聞こえてくるのはココナツの木の葉のすれあう音と 鳥のさえずりだけ・・・
まさに癒しの9日間でした。

体重は 10日で2Kg減 まっ こんなものかな。(笑)

指導して下さったのは 岡山大学医学部に留学体験もある クリシュナ U.K.先生。このクリシュナ先生と私は18年前に大阪でめぐり合いました。当時 私は アーユルヴェーダ研究会(現学会)の会員で その大阪例会で **「AV 日常と季節の過ごし方」**を ご講義して下さった教えはわすれません。

もちろん インドの立派な アーユルヴェーダのお医者様でいらっしゃるが、日本語ぺらぺら。東京の企業に就職していたこともあるという 貴重な経歴の持ち主。(この当時のことを 先生は「修行」とおっしゃっておられました) 奥様もお子さんも弟さんとも知り合いです。
弟さまは、今回わざわざ 車で7時間かけて カシューナツを持って私に会いに来て下さいました。
10年前 日本にみえたとき 大阪城とか道頓堀とか 京都河原町とか ご案内したことをよく覚えていて下さいました。
クリシュナ先生は今は世界中(最近は特にヨーロッパ)を アーユルヴェーダを広めるため 精力的に飛び回っておられます。

そして おまけの情報です。
行った者しか見ることができない ここだけの取って置きの おまけの情報を お教えしましょう。
ぼ～～っと 玄関の椅子に座って そこに置いてあったファイルを手にとって見ていたのですが
びっぴり! あの有名なベストセラー **「ナチュラル・メディスン」「癒す心・治る力」「心身・自在」**を書いた ハーバード大学医学部の **アンドルー・ワイル博士** <http://www.drweil.com/u/Home/index.html>
も 治療に訪れたと 彼のメッセージが ファイルに挟まれているのを見つけたんです!! (やっぱり来たんだ! たしかに著書の中には 何回も AVのことがでてきていたんですもの。来てもおかしくない。)

で、何て 書いてあったか?
それは是非 皆さまも 現地に 一度行かれてみてください。
IVAC体験をしたら 博士と同じ感想になると思いますよ。
実は 帰ってきてから気がついたんですけど、HPのトップページのあるところに **ワイル博士のコメントがあるのを発見!**
さあ、何処にあるのでしょうか? **アンドルーを探せ!**ですよ。

聞いてみる 見てみる やってみる・・・アーユルヴェーダは 知れば知るほど 奥深い 医学だと思いました。

とにかく 身も心も 充実して 軽くなって 帰ってきましたので
感動が冷めぬまに まずは帰国一段目の ご報告をさせていただきました。

第二段 アビヤンガ 編

アビヤンガ Abhyanga (オイル トリートメントマッサージ) 皆さまは お受けになったことがおありですか？

エステではありませんよ。治療として 施術される 体のトリートメントです。

アーユルヴェーダの治療方法の中のパンチャカルマ(5つの療法)のうちの ひとつである アビヤンガ。

私は7年前 デリーで 初めて 受けて 意識と体が分離するような快感を受けたのが 初体験です。国立グジャラートAV(アーユルヴェーダ)大学 元大学院長 H.S.シャルマ先生のご紹介で その時は「Shirodhara シロダーラ」という 松果体の位置のおでこのチャクラに仰臥位で、暖めた アーユルヴェーティックなハーブオイルを 30分くらい たらたらたらず療法なのですが、すばらしかったです。特に精神的なストレスをためた方の解放に効きます。

全身のマッサージは ホテルで受けましたが IVAC は これに「Sweda スエーダ」という 発汗(蒸気 box に入る)療法が プラスされた Abhyanga and Sweda+Shirodhara が およそ日本の4分の一くらいの 料 金で受けられます。








画像 (私ではなりませんよ、爆)がありますので ご関心のある方は IVACのホームページ <http://www.ayurindus.com/> の traffsをクリックして 覗いてみてください。

この ページに書いてある 日本では体験できないアビヤンガの各トリートメントですが、



Shirodhara シロダーラ (写真は 日本アーユルヴェーダスクール提供、インド政府観光局パンフレットより)

Abhyanga and Sweda		860 rs-	\$25 usd
Udvardana		1380 rs-	\$40 usd
Padaghata		1030 rs-	\$30 usd
Laghu Daras		760 rs-	\$25 usd
Laghu Abhyangas		620 rs-	\$18 usd
Bastis	  	620 rs-	\$18 usd

Beauty Therapies	  	760 rs-	\$22 usd
Navarakizhi SSPS		2580 rs-	\$75 usd
Patra Pindu Sweda PPS		2580 rs-	\$75 usd
Kashayasekha		2580 rs-	\$75 usd
Sarvangadhara - Pizhichil		3440 rs-	\$100 usd
Yoga		210 rs-	\$6 usd

これらを 私は今回 ほとんど 体験してきました。
どの アビヤンガも 本当に気持ちよかったです。

どの感想が ご所望でしょうか？

IVAC ホームページにある絵で説明ができます。個人的にメールを下さっても結構です。

第3段 お食事 編

第3段 は お食事の話に してみようと思います。旅行中は機内食もすべて ベジタリアンで過ごしました。

毎回 食前に 消化を助けるために 必ず食べるよう薦められたのが 塩とレモン汁をかけた しょうがスライス でした。(写真がない！)

これを食前に食べると 胃にとっては さあそろそろ食事が入ってくるぞ~ってサインにもなって 準備にかかってくれる。くわえて しょうがは 消化を助ける働きをするのだそうです。

朝食 昼食 夕食 とも スープは必ず 毎回薬効(肝臓のため・腎臓のため・肌のため...etc)あらたかなスパイシーな味のものが出て 飽きることはありませんでした。

野菜だけが材料で 質素で素朴で、最初は少し物足りない気もしたのですが、日に日に美味しく感じられるようになったのは、体から毒が抜けていって、全身の感覚が目覚めていった証だったのでしょうか？



朝は フレッシュな 完熟フルーツと 絞りたてジュースが出ます。



左はパパイア

右はマンゴージュース これは 体も心もとろけてしまうくらい 人生最高に美味しいマンゴージュースでした。



園内に 実がなっていました。

シータバラ 甘くておいしかった！

それと消化力を促進させるには

バターミルク (乳清を発酵させたものを水で割る)1 っ杯飲むのがお薦め。

(飲みにくかったら 蜂蜜を入れて飲んでもよい)

つめたい水は 基本的に出ず 食事には 暖かい白湯がだされます。



主食は チャパティーか・・・

(チャパティーも材料が多彩で 飽きることはありませんでした。小麦で作られるナンは北インド 南インドはチャパティーとお米が主食です。)



左端はパーパラ



は チャパティー



蒸しパンや



野菜入りあり



粟あり

毎回多彩でした。



もしくは、湯がいた玄米 か



豆とお米混合の おかゆ か



朝食は セモリナとか



蒸しパン とか



ビーフン です。

デザート も楽しみの一つでした。

インドの ういろう という感じ



お豆とナッツのあんこ 美味しかった



揚げパンを密に漬けたもの かなり甘かった！



おかゆについては キッチンで **クッキング教室** もあり 楽しかったです。

帰ってから作ろうと 材料の豆も 9種類
おでこに付けるピンディーやヘナと一緒に バザールで買い込んできました。

(クッキング教室があったおかげで 帰ってきて 何回か豆のカレー作って楽しめました)

このおかゆの中には これだけの 材料(すべて薬効あり)が入っています。



こういう 薬効を考えて作るインドの食事のことを
総称して「カレー」というのですね。12時の位
置から時計回りに
コリアンダー、カレーリーフ、ギー、塩、マサラ(こ
の日はクミン)、ムン豆、インディカ玄米、白米、最
後の中心にあるのがターメリック(ウコン)です。



これが毎食 毎日 処方されるですから……体 に 悪いわけない + アピヤンガとヨガ教室で 毒も抜
けて…そりゃ健康に やせますよね~~~~~。笑))))))

ちなみに、一人ひとり 病状と体質によって (事前にカウンセリングがあります)何を食べて何を食べないほ
うがよいか それがなぜなのか DR による細かい指示が出ます。

私の場合は「肥満予防」病気らしい病気がなかったので (まちがいましたすみません。肥満は立派
な病気ですね 笑)ということで まだしもゆるかったですが
30 数年間ずっとアトピーで悩んできたという日本人女性(インドにはアトピーというのはないそうです)がみ
えていらっしやいましたが、
この方には 柑橘系の果物とジュースは ご法度 糖尿病の男性には デザート禁止 という指導が出て
いました。

それぞれ ご本人には解説がされていましたが、プライバシーがありますので 個別に説明を受けられて
いました。是非「当事者」として IVAC で ご自分の病気治しのコツを 直接聞かれることをお勧めします。
そのためにはるばるインドまで行く値打ちはあると思います。日本では ここまで丁寧にかつ具体的に その
人その人の体質に考慮しての 予防法を教えてくださいる病院はないように思います。

日本に帰っても 健康を維持するための レクチャーの時間を、後日あらためて持ってくださいましたことは
本当に感謝しています。

そして、クリシュナ先生の 印象に残った言葉があります。

「IVACでは 患者 という言葉はつかいません。みなさん、ここに来てくださった GUEST 。
訪れた GUEST が、たまたま健康に何がしかの問題を抱えて 何かを求めてココに訪ねてきてくださった。
ならば私たちが知っているアーユルヴェーダの知恵で 特別におもてなしして 少しでも治そうとするお手
伝いをして差し上げましょう」と スタッフに 言っているそうです。

日本の病院もこれくらい 気持ちに余裕があって、「患者」がこんな感じでおもてなしされたら 病気もきっと早く治るでしょうね。

人間 自分が「特別な オンリー・ワン」な扱いを受けると やる気が出るもんですよね。大事なことです。

ここで、IVAC体験記 第3段 に ご質問が来ましたので お答えいたします。

和田さん：

数々の自然健康法の紹介に加えて、今回の第3段、お食事編、たいへん興味を持って拝見。機内食が全てベジタリアンというのも気に入りました。

私達の場合、一々前もって頼んでおかないとベジ機内食にありつけません。それも、ただ肉を抜いただけというひどい場合もあります。日本では、まだまだベジタリアンといっても相手にされません。とくに の田舎では。

そこで、お伺いしたいのですが、インドの方の口腔状態は、如何でしょうか？歯科医はどのくらい（人口比率）でしょうか。因みに中国では数十万人に一人です。

私の想像ですが、インド人（とくに自然健康法を実施してる人）の口腔状態は良く、歯科医は殆ど不要なのではないでしょうか？その辺をいつかご報告願います。

ベジタリアンの口は一般に綺麗で、日本人もウシ・ブタ・トリをやめると全身が良くなると思っています。

第3段のお答え編

> . . . 機内食が全てベジタリアンというのも気に入りました。 /

そうなんです。国内線はもちろん 国際線も ベジタリアンのための機内食が用意されているのが インド旅行のいいところですね。

ちなみにこれが ムンバイ バンガロール行き 国内線JETの ベジ機内食でした。



バンガロール ムンバイ行き 帰りの ベジ機内食
もちろん カレーです。 見た目より おいしいです

私の場合 今回の健康増進強壯治療の旅に備えて 2ヶ月前から ウォーキングもし、玄米食に切り替えて 毒抜き準備をしていましたので せっかくなので 事前に機内食もベジタリアンを選ぶようにと指示を受けていました。 当然「ベジタリアン プリーズ！」でいきました。

>・・・私達の場合、一々前もって頼んでおかないとベジ機内食にありつけません。それも、ただ肉を抜いただけというひどい場合もあります。日本では、まだまだベジタリアンといっても相手にされません。とくに の田舎では。

様は 国際的ご活躍の先生でいらっしゃるのよ よくご存知だと思いますが、ベジタリアンを通すというのは 単に 動物性たんぱく質をとらないとか 菜食主義 とかという 狭い意味だけでなく ちゃんと思想があるのですね。「霊性」と言ったほうがいいかもしれませんね。

クリシュナ先生は 子供のときからの 正真正銘のベジタリアンでいらっしゃいますが、先生は私におっしゃいました。

「和田さん 殺生は ダメですよ・・・」

あっそうか！ ……そういうことか！ と思ったのです。

肉を食べる ということは その生き物を殺生したという事実があつての 食事。

肉を食らうということは、ただ たんぱく質の塊と栄養をとる ということだけではないのです。 命の犠牲があつての 肉食。

何人の人が其のことに 思いを至らせて 食事というものとらえているか？

おそれいました。

「体脂肪は何パーセントですか？」という私の質問に

笑って「はかったことがありません」と即答。 いっそう自分の愚かさ浅はかさを知らされたのでありました。

>・・・インドの方の口腔状態は、如何でしょうか？

それは もう 歯質は いかにも強そう！ って感じです。

同じ野菜を食べても 大地の力が違うので Caの含有量も日本とは比べ物にならないだろう とは シャルマ・ジー(先生)の以前のお言葉でした。

さすがに 町行く人のお口の中を覗くことはできませんでしたが(今回はそういう旅ではないので) でもそこは 歯科衛生士ですから

遠目でも そのくらいはすぐ見分けられます。

とにかく 白い歯と綺麗な歯並び・・・ インドでは 歯医者へのニーズは少なく(抜歯は街角でもやられているらしいが) 特に「矯正歯科」では食っていけないのではないのでしょうか？ (笑)

いつか そういうことを調べる 旅を企画してみたいです。

ちなみに 7年前に行ったブータンでは 九州と同じ大きさの国土に 西洋式の歯医者さんは 首都のティンプーに1軒だけと その時ガイドさんに教えてもらいました。

ブータンも 虫歯はほんとに少ない 八重歯というのも見ませんでしたね〜。このときは メディカルのカメラを担いでいきましたので、口腔内写真の記録しっかり残っています。

> . . . 歯科医はどのくらい (人口比率) でしょうか。

すみません、これは聞けてないです。また調べてみます。

> . . . 私の想像ですが、インド人 (とくに自然健康法を実施してる人) の口腔状態は良く、歯科医は殆ど不要なのではないでしょうか? その辺をいつかご報告願います。

ベジタリアンの口は一般に綺麗で、日本人もウシ・ブタ・トリをやめると全身が良くなると思っています。

そ そ そうなんですよ! 様

私も今回の旅は「食と農の応援団」の講師をさせていただく するための ある確信を得るために 体当たりの挑戦入院だったのですが、

肉食をする人の 口腔内細菌のバイオフィルムは ベジタリアンのバイオフィルムとは 絶対ちがうと思うのですね。肉食で腸内細菌が違って来ようにです。お口の中も同じですよ。

ざっくり 私は今回 確信の手ごたえを感じましたんです。この目でこの体で、もうすでに 国際レベルでは(いや国内でも)論文発表されているはずなんです。

第4段 南インドのエコ歯磨き 編

インドと言っても 北と南では 北海道と沖縄以上に違いがあるのが インドという国。

公用語だけでもいくつもあって、「インド映画」も、国内各地で上映される時には 其の地方地方の 言語の字幕が付くというのが これまたインドの国の「インド映画」。

宗教もいろいろで インドは仏教徒は案外少なく ヒンドゥー教徒が多いのに 日本人には なんとなく「西遊記」や「仏陀のふるさと」のイメージが強く 仏教国 と 誤解されているところがありますね。私も行くまではそうでした。

「インドに行く前には是非 渡瀬信之 著 『マヌ法典』(ヒンドゥー世界の原型)中公新書 を1冊読んでから 行かれた方がよいですよ」と AV研究会の例会でアドバイスを受けて、いわれるがままに『マヌ法典』をよんで 目からウロコでした！ というか、フェミニストとしては「ひきつった！」というべきか？……。

インドは ほんとに 歴史も古くて 人種も思想も多様で カースト制から何から何まで混沌の国です。

でも そこが 惹かれてしまう 最大の理由かもしれないのですから 複雑です。

でも、でも…です。歯磨きについてはですね、歯科衛生士が見ると 今回 北でも南でも インドにはひとつの共通点があるように思いました。

エコ！ なんです エコロジー！ この2006年の現代でも 庶民の生活の中では 歯磨きは けっこうエコが そのまま受け継がれているんです。

敗戦後 高度成長時代に 一挙に生活が欧米化した(壊れた)日本に比べ、インドの5千年の伝統は 大英帝国の占領ごときで そう簡単には揺るがなかった、ということでしょうか？

(貧しいということでもあるかもしれませんが、それだけじゃない、文化として受け継がれている)

まず 一日の生活の始まりは 歯磨きから 始まります。

V.B.アタバレー著 稲村晃江 訳 『アーユルヴェーダ・日常と季節の過ごし方』平河出版社 参照

1999年に行った 北インドとブータンの旅では 雑貨屋で売られている歯磨きグッズ、ナイロン製のいわゆる私たちが使っている「歯ブラシ」というのは デリーのような都市部では使われていたと思います。しかし地方では 普通に ニームの小枝をしがんで房にして 歯磨きする姿を 何回も見ました。

特にブータンでは 生き仏 リンポチェ様に(ラッキーなことに私たち 祝福をしていただきました) 歯ブラシをプレゼントしようとしたら とんでもない不届き物 って感じでお付の方にしかられてしまいました。



(その時の写真です。3人とも歯科衛生士です。

1999.3.31 パロチエチュ にて)

リンポチェ様は 今でも歯ブラシは エコで自然のものしか使っていらないはずで。

これですね。



(1999.4.8 パラナシ にて)



ニームの元の木は 日本で言えば「せんだんは双葉より芳んばし」の インド版 せんだんの木です
味は苦く この苦味の成分は 科学的にも歯周病に効くことは証明されていますね。

だから 雑貨屋やスーパーにも こんな ペーストもいっぱい売られていました。



パッケージ 裏の説明文

やっぱり 人口着色料が入っています。



が 味は ほとんど ミントの強烈なペースト味。せっかくのあの苦味が なぜかない。

ニームの小枝で磨いたほうが・・・ 苦味は 苦いと感じるそのこと自体が 唾液の組成をよくすると聞いて いましたし ポイと裏庭に捨てても それは土に戻って ゴミにならないので、苦味を取り除いたというのが 意味不明。(たぶん西洋人の発想でしょう)

近代的なペーストは 界面活性剤は入っているし 人工着色料は入っているし ゴミは増えるし、かならずしも いいとは限らないと思うのですよね、そしたら・・・

あったんですよ！ 南インドに 今も ニームとは違う エコ歯磨きが！！！！

南インドは 世界でも2番目の カシューナッツの郷だって ご存知でしたか？
あの すばらしい香りの白檀(サンダルウッド)も このマイソール産が世界一と聞いてこれにも驚きましたが、カシューナッツも 良質のものがたくさん取れるのだそうです。

これ がその カシューナッツの葉です。これが歯磨きに使われるのです。



この葉脈の芯を 葉っぱから はなして

葉っぱのほうを はがした方が ギザギザになりますので

この面をそろえてくるくと巻いて このギザギザ面を使って歯磨きします。苦いですが 只です。



そして、葉脈の芯は残しておいて これをタングクリーナーとして 使います。

無駄がない！ エコロジー すばらしい！ とおもいませんか？

最初にこれを教えていただいた時は 感動して言葉が出なかったです。

カシューナッツの葉の成分を ニームのように調べたら面白いと思うのですが。

ちなみに クリシュナ先生のお郷は マイソールから北西へ車で7時間走ったところにある アラビア海に 面したウドゥッピーでいらっしゃいますが、ウドゥッピーでは これを マンゴーの葉を使ってやっていらっしゃる そうです。

小さい時から どの家にも マンゴーの木が 庭にはあって 朝起きると おばあちゃんに歯を磨いておいでと言われたら、庭で葉を取って 同じように歯と舌を磨き あと土に返して 顔を洗って それで 朝ごはんになったのだそうです。

今もですよ。

ということで 好奇心の塊の私は IVACの庭にマンゴーの木を見つけて 同じように試してみましたところ!!!!

なんと、葉っぱもあの 甘いマンゴーの香りがそのまま 歯も舌も 磨いたあと お口の中に マンゴーの香が残るのでした!!!

IVACにいる間 毎日やってみました。(プラス 歯間ブラシや フロスも使いましたが)

舌も 葉脈の芯でこそげる というのが いいですね~~~~。気に入ってしまいました。

日本で 歯みがきのとき 舌も必ず磨く人ってどのくらいいてるでしょうね? 口臭予防にはもちろん、舌を掃除するって とっても大事ですのにね。「口腔ケア」をするなら 常識でしょう。

日本の歯科衛生の中で もっともっと タングケアは 歯科衛生士がポピュラーにさせていかないといけないのではないか と思います。

舌は 其の色や形で 健康状態を見る手がかりになりますので 舌診できるDHの養成は 希望の光だと思っておりますが…

で、日本に帰ってきてマンゴーの木がない和田家では 日本だったらどれがいいかな と いろいろ試した結果

葉を葉脈からはがす時の葉の硬さとかとかの感じは 檜の木の子葉の少し大きめの葉っぱが 一番感じが似ていますが

薬効から行くと 柿の葉でもいいかな? と思いました。枇杷の葉は 薬効はありますが 葉の裏の産毛が少し気になる…

これからも 日本でなら どの葉がいいか いろいろためしてみるつもりです。

ちなみに これ は IVACのショップで売られていた アーユルヴェーティック歯磨き粉です。



味は マサラに塩が混ざった味。 たぶん ニームやミントの粉末も入っている感じが

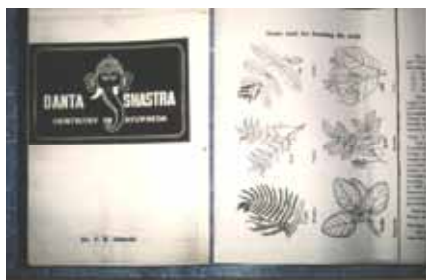
これも 成分を調べたら 面白いと思いました。

泡は立ちません。

材料はすべて天然素材 粘膜に刺激もなく優しい感じです。

AVの古典『Danta Shastra』(翻訳してみました。お問い合わせは和田まで)に出てくる 歯の病気に使われる Arka が 朝の散歩の時 IVAC の玄関を出たところに生えていたので 写してきました。

手折ると 白い乳液がでてきて これがすごく苦くて 歯肉の病気に効くのだそうです。 乳液は 満月の日が一番たくさん出るとって…植物はどうやって満月を(汁)知るのでしょよね? 笑))



Arka



ちなみに

7/25日 この日は新月でした。

そして 帰国して 10日 2Kg 減の体重は 今のところ かるうじてまだキープされています。

とりあえず 受けた注意を 8割方まもっているつもり。 仕事に出ると 100パーセントは難しいです。でも 今回は何かが違う感じです。 課題は ヨガと瞑想を続けること。 肝心なのは**呼吸**。

お酒は 1ヶ月飲んでないし(この暑いのに ビールも欲しいと思わないんです)

私もこれをきっかけに 真剣にベジタリアンになろうかな~~~~??

今日は 61年前 長崎で 大量殺戮が行われた日ですね。あらためて深く黙祷しました。

「殺生はダメですよ」という先生の言葉を思い出していました。

戦争は最大の 殺生ですね。

2006.8.9 和田美登里

第5段 薬草園散策 編

毎日 アビヤンガとバスティ(浣腸) を済ませた昼からの時間は いろいろな企画を クリシュナ先生が立ててくださって

その中でも「薬草園散策」は興味津々でした。広さは 2~3ヘクタールとのこと。

IVACは施設の敷地だけで 25 エーカー(10ha 約3万坪)の広さがあるのに そのほかに薬草園があるからと案内して下さった その時の報告をします。

ただし…せっかく百何十種類という薬草に 直接合えるというのに あまりの広さに 園内を先生についていだけで必死！ スニーカーは 泥だらけになりました。

正確にメモが取りきれなくて 皆さんに薬効を正しくお伝えできないのが 本当に申し訳ない。シャッターを押している間に 次の説明が始まるので 頭の中はぐちゃぐちゃ。写真とメモがとれて、まあ 間違いがないだろうというものだけ ご紹介します。

ちなみに アビヤンガの中の「Patra Pindu Sweda」(略してPPS)は 4人がかりで施術される最高に気持ちのいいトリートメントでしたが。

(ふんどしひとつになります。ご安心下さい。女子は女子 男子は男子の 専門教育を受けたセラピストが付きますので 信頼してリラックスできます)

そこで使われる ポンポン(と私は呼んでいましたが 写真のブルーシートの上にあるもの)は この薬草園から採ってきた薬草を毎日 スタッフの方が丁寧に布に詰めて手作りしています。

暖めた ハーバルオイル(基本は白ゴマ油)を 全身に塗ってマッサージしたあと、要所要所を この薬草の入ったポンポンに、温めた薬草オイルをしみこませ圧迫し、コリを解きほぐし 毒出しをしていってくれます。これが90分間4人がかりでやってもらえる 正に 身もとろけて女王様になったような気持ちでした。



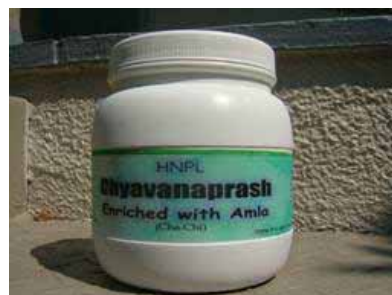
その薬草園の

これは 遠目にみた 万能薬「アーマラキー」この実には抗酸化作用があって 強壯剤になりま
す。

この実のジャムを蜂蜜(火の入ってない)と一緒に練って 舐め剤として舐めると 老化を防ぐと言われて
いて インドでは昔から 有名な木です。



アーマラキーの実



実から作った ジャム chyavanaprash

ちなみに ハリータキー HARITAKI 目にいい、歯にいい
 ヴィビータキー VIBHITAKI 抗酸化、ビタミンC
 アーマラキー AMALAKI 抗酸化 生でもいい、血をきれいにする

この3つをあわせた**トリパラ** TRIPHALA (3つの実) というのは有名で、
ハリータキー(1つ)、ヴィビータキー(2つ)アーマラキー(3つ)の割合で毎日食
べることをトリパララサーヤナといい、それは100歳以上まで長生きできる方法と
インドでは いわれています。

早速お土産に買ってきて 毎朝 そのジャムを舐めている 和田です。甘酸っぱくて 少しスパシー。
なめたら 其の後 45分間は何も 飲んだり 食べたりしてはいけません。
お肌つるつる。(気のせいかな?)

これは ダータキー



花は 薬用酒をつくる過程で発酵させるために用いられる。
イースト菌を使わない発酵法が 伝統でインドにはある。

ぶどうを材料に作られた「薬用酒」というのもあります。
インド版 養命酒 DRAAKSHRISHTAM (NAGARJUNA)



「ザクロ」 若返り



家畜も食べないくらい苦い 「アールスゲ」 止血



「オジギソウ」 洗っておかゆに入れて食べると 痔に効く



「チャンパカ」虫除けだったような



「シーカカイ」 シャンプーに使う



玄関に植えると縁起のいいハーブ 「トゥラシー」



触ると しそ科のよい香りがします。これが風邪、咳、熱に効く、精神を安定させる。抗ウイルス剤でもある。もちろん、ヒンドゥ教徒みんなが玄関に植える。聖なる植物として祭られる。ホーリー・バジルという英名もある。

「バニラビーンズ」 いわゆる アイスクリームの バニラ味のもと（ビーンズといわれる意味がわかりました）



「サンダルウッド」 白檀

芳香葉や表皮には香りはなく 幹の芯の部分のみ芳香材となる。園内に 5,000 本はあるそう。

現地でも 100g 700 ルピーと 大変高価なものです。白檀の木は 鳥が種を食べ その鳥のお腹の中に、1日留まっていた種の実だけが 発芽できるそうです。で、そういう種が 町には売っているそうです。



「ジャックフルーツ」の木 実は ドリアンのよう
を焼く時につかたりもする。

葉っぱをコップ状にして パン生地をいれ 蒸しパン



これは 「ヘナ」 の実と葉っぱ。使われるのは 葉っぱ。抗菌、炎症防止、鎮静、冷却効果。
最近日本でも ナチュラル髪染めでなじみが出てきましたね。
でも インドでは 何と言っても ヘナといえば これ 結婚式には 全身に模様が描かれるそうです。

「メヘンディ」 2時間近くかかって 私も 手と足に メヘンディしてもらいました。
2週間もちます。8/15日現在、そろそろ消えてきています。



厄除けのおまじないの意味もあるのでしょうか。インドの女の子は このヘナのおしゃれが大好きみたいで
バザールに行ったら 「いいねっ！」て みんなに声かけられました！

他にも こんな模様を 足に描いてもらった方もいます。



すみません。帰って来て写真とメモをつき合わすも 確信が持てなくて 紹介できるのは 以上。

(と心細く思っていたら…後日、クリシュナ先生がこのファイルに目を通してくださり、正しく添削していただきました。深謝！)

エイズに効く薬草とか 頻尿を止める薬草とか 糖尿病 肝臓病 他にも いっぱい 説明してくださったのですが 人に説明するには さっぱり自信なし。勉強不足でほんとに残念でした。

ラクナガンディー、 カランジェ、 ニルグンディー、 ウディンバラ(菩提樹)、 ……メモは取れど 写真がなかったり、どの説明とあうのかがわからなかったり？
とにかく この世の「植物は すべてが薬だ！」そうです。 はははは。

それを 食事に取り入れて伝えてきた インド人はえらい！

薬草に ご関心のある方は 是非 IVACの薬草園を訪ねてください。

ところで お盆だからというわけではありませんが 我思う…

イギリスの航空機テロ未遂事件で 荷物検査が厳しくなって ペットボトルも持ち込めなくなって 海外に出るのも命がけ(あたり前か?)ですが。

帰国2週間たってみて あの時 思い切って 行きたいところに行っていてよかったな～～ とつくづく思う私です。

前回の旅で 父の遺骨を ガンガーに散骨したということもあって 思うのですが、最近の私は できるものなら「旅先で 野たれ死んだらそれはそれで ええか？」の心境です。

ヒन्दゥー教における 身の処し方に「四住期」という概念があって
「学生期」「家住期」「林住期」「遊行期」<http://www015.upp.so-net.ne.jp/sanskrit/20021204.htm>

年齢的にも 孫ができた私は すでに「林住期」に入っているはずなんですよ。

IVACの まさにココナツの林に住んだ 9日間

そういう時期が来ていて ほんとに わたしは 今回のインドへの旅が じっくり溶け込んで 楽しめてしまったのでしょうか？

飛行機からガンガーを見下ろして………… あれは私の 父へのお墓参りでもあったということで。

狭くて暗いお墓でなくて 遺骨のかけらはガンガーから ベンガル湾に流れて、ということは、地球の大洋すべてが 父のお墓なんだということで… なんか父らしいな～と。 父は本気だったんですね。

(父の元職は飛行機を作る技術者で、70歳で パラグライダーのライセンスも取った人です。お墓はいらないと言っていた人でした、言われていたとおり ガンガーに散骨したよ… 飛行機の窓から下を見て よろこんでくれる気がしました。)

皆さんの「林住期」は どんなですか？

私は私の これからの「遊行期」 どんな感じにすごしましょう。

悔いのないように 遊びたい。 できたら せいぜい わがままに！ が 私のささやかな夢です。

合掌。 2006.8.15

第6段 観光・お買物 編

第6段は おまたせ MYSORE観光とお買物編です。

MYSORE は現在人口 300 万人 その昔 旧マイソール州の州都で(現在はカルナタカ州) 南インド1番のお金持ち 藩主マハラジャが宮殿を築いてすごしていたところです。今は 博物館になっていて 中は写真がダメなのでご紹介できませんが それは絢爛豪華! 贅を尽くした内容になっていて ため息が出ました。(マハラジャって 何考えて こんなきらびやかなもの建てたんだらうと お口あんぐりでした)

お土産を買うならバザールよりいくらか高めですが、このミュージアムショップなら品質は保証。ということでココで買った 白檀の精油は 今私の一番お気に入りの アロマです。カードが使えます。市場より高いといっても そこは本場 ビャクダン は 日本の 10分の1 くらいの安さでしょうか?

その宮殿パレスがこれ そしてこの宮殿が 週に一回 日曜日の午後 7 時に庭が無料開放され 6 万個の電球でライティングされるというので 夕方出かけてみました。



電球が 点灯する前の マハラジャ・パレス

pm7:00 いっせいに 6 万個の電球に光が……

わっ! ほ~~~~!!

MYSORE は

毎 日曜日がルミナリエです





た め い き

さあ、次は 庶民の味方 **バザール**です！ こちらは 値段交渉がひとつの楽しみ、おひとよしに 言い値で買ったら あきまへん！ 1シート12ルピーの ピンディーを 12シート 70ルピーまで。。。 1個 10ルピーのヘナを 12個90ルピーまでまけさせた おばさんの頑張り みせたかったな~~。(笑) 1ルピーは2.5円
ちなみに ムンバイの空港では ピンディー 1シートが100ルピーで 同じものが売られていました！
高い！

ディバーラージ・マーケット(バザール)のセンター入り口。
周囲は 藩王国時代そのまま ぐるっと 壁でかこまれ 活気に満ち溢れています。



おまわりさんも 気さくです。 お花屋さんで まずはジャスミンの 花飾りを買いました。5ルピー
リクシャーの運転席にも、女の子の髪にも 何処にも そこはかたく生花の香りが それがMysore流。



これは、何屋さんでしょう？ 粉屋？



玄関の入口に 描かれる 吉祥模様

縁起の良い模様を描き、神を迎える

「コーラム」



描き方を 教えていただきましたが なかなか これが指先だけで 粉の量を加減するので 難しいのです。

鳥や虫が食べても ok なように 米の粉でできているそうです。

(そうなんだ～！なるほど！)



ほかに、ありとあらゆるものが それぞれジャンル別の通りに 売られていました。

バナナの葉っぱ は ターリー(定食)のお皿

どれも小粒で 化学肥料も遺伝子組み換えもない感じです。



ぶどうや

すもも



にんじん

いんげん



お豆と雑穀



バナナ



お菓子



果物屋さん



ライム



ござ屋さん



ココナッツ 通り



何? 芋でしょう



組み木 アート



午前中の もっと早い時間に行ったら 歩くのも大変なくらいの 賑わいらしいです。 なので私たちは 11 時ごろに行きました。

そして、街の喧騒・・・バンガロール + マイソール



おやくそくの 牛 除草剤はまけない

バンガロールは 渋滞だらけ



街は建設ラッシュ でも エコロジー建築

バンガロールの オートリクシャー は 屋根が黄色



マイソールの オートリクシャー-は 屋根が黒色



それに比べ、IVACは 静寂そのもの。 インドでないみたいでした。



チャムンディーの丘にも 登りました。 森の中には野生のチータがすんでいるそうです。

中腹にある そこにあった大きな一つの岩を彫って作った 牛(ナンディー)の像 南インドで一番大きいそうです。



元新聞記者の仙人(グル)の住む 謎の洞窟



左の牛も 元は こんな岩だった。

丘の上から 北西の方向に マハラジャパレス が遠くに見えます



丘を 北東に下ったところ に IVAC はあります。



IVAC の 入口ゲート



IVACのショップでは オリジナルハーブティーやシャンプーや 薬草のサプリメントも買いました。

