

ムスピの会ニュース

「コンニャクを用いた温熱療法の智慧」

湿熱と乾熱の違い

マクロビオティックの手当て法の中で、生姜湿布と並んでよく用いられる温熱療法がコンニャク湿布です。温熱には乾熱と湿熱があり、使い捨てカイロは乾熱に、生姜湿布やコンニャク湿布は湿熱にあたります。なかでも湿熱には乾熱にはない独自のすぐれた働きがあります。



金属が触媒によって酸化し、乾熱が発生する使い捨てカイロは便利な反面、低温やけどを引き起こすことがあります。これは酸化によって生じた活性酸素によって赤血球同士がくっつきあい、そのため血流が悪くなり、低温やけどの危険性が生じるからです。また、乾熱は、皮膚表面は温かくなるものの、体の奥に熱が届きにくく、使い捨てによりゴミが増えるといった問題点があります。

その点、湿熱の場合は水蒸気が皮膚の毛穴から体の深部に浸透するので、低温やけどのリスクが少なく、乾熱とは心地よさが全く違います。また、湿熱の水蒸気にはマイナスイオンが含まれるので、活性酸素によって団子状にくっつきあった赤血球(瘀血、酸化した血液、食毒化した血液、ドロドロ血液)を本来のサラサラ状態に戻してくれます。これを還元作用といいます。酸化はサビつきや老化作用を、還元とはその反対のサビ取り、若返りをもたらしてくれます。ここが乾熱と湿熱の一番の違いなのです。

コンニャクは九十七%が水分で、これに多糖類のグルコマンナンと空気の気泡が混じり合ってゲル化

発行
ムスピの会
出版部
11月の月齢

上弦	11/8
満月	11/14
下弦	11/21
新月	11/29



(コロイド化) したもので、この気泡が断熱効果として働き、熱を吸うとなかなか冷めにくいという特徴があります。また、コンニャクにはカルシウムやカリウムといったアルカリ成分が豊富に含まれるので、酸性化した血液を中和し、サラサラ状態に戻す働きがあります。鍋に水をはり、沸騰してから十分くらいコンニャクをゆでると、一時間くらい温かさが持続します。

安全でエコな「コンニャク湿布」

温めたコンニャクを三枚のタオルでくるみ、お腹や肝臓、腎臓の上に貼ります。コンニャクから揮発する水蒸気と熱、コンニャクのアルカリ成分によって血液の流れがよくなり、体内に滞った老廃物が排泄されて、心地よい感覚に満たされます。コンニャクは使う毎に小さくなるものの、繰り返し五〜六回は使えるので、とてもエコな手当てです。食べ物を使うので、化学物質が皮膚から入り込む経皮毒の心配もありません。コンニャクが冷めてきたらタオルを一枚、二枚とはがしていき、温度調節をしてください。

秋から冬におすすめ「コンニャク湿布」

婦人科と関係する腎臓(陰陽五行の腎・膀胱系で「腎」と表現)は、特に冷えに弱い臓器なので、秋から冬場にかけてはコンニャク湿布で温めてあげると元気に働いてくれます。ホルモンバランスは腎の働きによって管理されているため、腎を温めることで内分泌の状態も改善されます。そして夜は腎が最

も活発に働く時間なので、夜寝る前に腎を温めると、ぐっすり眠れ、朝の目覚めもよくなり、むくみも改善されます。不眠症の方や生理不順、不妊症、更年期障害、冷え症でお悩みの方は、ぜひ試してみてください。

また、サトイモ科に属するコンニャクには、里芋と同じようにタンパク質や脂肪を分解する成分が含まれています。牛鍋に糸コンニャクやしらすきを入れるのは、高脂肪・高タンパクの肉を分解するためです。そのため、腎臓や肝臓をコンニャクで湿布することで、臓器に目詰まりしたタンパク質の腐敗物や油の酸化物を洗い流すことができるのです。

「コンニャク湿布」に「アミノ酸」

さらに枇杷の葉のツヤツヤした面を皮膚につけ、その上からコンニャク湿布を施す枇杷の葉コンニャク湿布は効果的です。枇杷の葉には青酸配糖体のピタミンB17(アミグダリン)が含まれていて、この成分がコンニャクの酵素と熱によって抗がん作用のあるベンツアルデヒドと青酸、鎮痛や殺菌作用のある安息香酸に分解されます。したがって神経痛やねんざ、がんの痛みなどに優れた効果を発揮してくれます。

コンニャクの保温効果を高めるためには、一つまみの塩を入れたお湯でゆでるとよいです。塩の持つ蓄熱作用が加わり、温かさがより持続します。さらに、キパワーソルトのような還元力の強い塩を用いれば、コンニャク湿布の還元作用が更に増し、効果が上がるとともに、コンニャクが長持ちします。また、生姜のしぼり汁を入れたお湯でコンニャクをゆでれば、生姜湿布の代用になります。

生姜湿布よりも準備が簡単で、何度も貼り替える手間が省けるので、忙しいという方におすすめの手当て法です。ぜひ実践してみてください。

参考文献「身近かな食物による手当て法 正食出版」

ハーブの女王「ヨモギ」



昔から日本で親しまれている野草「ヨモギ」。過酷な状況の中でも強い繁殖力をもつヨモギは生命力にあふれています。天ぷらにしたり、お餅や団子に入れたり、擦り傷に貼ったり、お風呂に入れたりとその利用法は数知れず。ヨモギは現代人に不足しがちなビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、生活習慣病が気になる方や野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

『飲んでよし！食べてよし！付けてよし！』の三拍子揃ったヨモギをふだんの生活に取り入れましょう。

ヨモギの効用

・野草の中で最高の抗ガン作用

小島博士が、ヨモギの葉緑素のある物質に発ガン抑制因子「インターフェロン」を増やす働きがあることを発見。

・活性酸素を消す力が強い

前田浩教授（熊本大学医学部）が 200 種類の野菜や山菜の活性酸素消去能力を調べたところ、ヨモギが最も働きが強かった。

・余分な脂肪を分解

細胞の代謝異常が改善することで、脂肪の代謝異常からくる病気におすすめです。また細胞の代謝（新陳代謝）がよくなることで、血液の循環を促し、体が温まります。

・葉緑素による血液浄化

ヨモギに多く含まれる葉緑素が汚れた血液をきれいにし、血液の流れをスムーズにします。また葉緑素と食物繊維を一緒に摂ることで、コレステロールの低下作用が高まることがわかっています。造血・殺菌作用の働きもあります。

松田有利子著「ガンに打ち克つ自然食パワー」より

ヨモギの主な栄養成分

	ほうれん草	の	にんじん	の
食物繊維		15 倍		12 倍
カルシウム		22 倍		31 倍
ビタミン A		31 倍		
カロチン		1472 倍		
酵素	13 種類（他の植物 2~3 種類） *なかでも葉酸が特に多い			
その他	ビタミン B2、C、D、鉄、カリウム、ナトリウム			

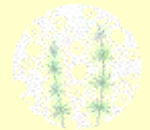
よもぎとスギナ微粉末



原材料：よもぎ（九州産）、スギナ
内容量：50g 価格：2,160 円（税込）

スギナを加えることでさらにデトックス作用がアップ！スギナに含まれる珪素には、身体に溜まった着色剤や薬物といったさまざまな化学合成物質を排出する役目があると言われています。

スギナに含まれるケイ素は不足すると記憶力の低下や抜け毛が起こりやすくなるといわれています。



よもぎ微粉末



原材料：よもぎ（九州産）
内容量：50g
価格：2,160 円（税込）

よもぎを収穫後、5 時間以内に乾燥し粉末化しました。よもぎの鮮やかなグリーンと風味をお楽しみください。

ヨモギ青汁



原材料：ヨモギ（韓国産）
内容量：100g
価格：2,700 円（税込）

ヨモギの新芽だけを使用し、遠赤で焙煎しているため吸収率もよく、風味もまろやかです。