

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
5月の月齢  
上弦 5/3  
満月 5/11  
下弦 5/19  
新月 5/26

## 自由率を上げる生活術

### 波動と自由率

最近、波動という言葉をよく耳にしますが、波動とはいったい何でしょう。それは物質が発する周波数や振動数と捉えるとよいでしょう。昔の人は波動のことをヒビキと呼んでいました。周波数というと漠然としているので、自由率(自由に動ける度合い)と仮定するといろんなことが見えてきます。



### 自由率の低下がもたらすもの

たとえば、水と水比べると、どちらが自由率は高いと思いますか。答えは水です。なぜなら氷は固まっていて動けないので、水と比べると自由率が低いということになります。さらに氷は物を受け入れることができないばかりか、周りの物を凍らせて自由を奪ってしまいます。

これを私たちの体で見ると、血液が自由率を失うとドロドロになり、しまいには固まってしまいます。これが血栓や結石、肉腫、筋腫、ポリープ、がん、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、肝硬変などの固まる病気の状態です。

また、心の自由率が失われると、頑固さがでてきます。融通性がきかなくなり、気持ちが凝り固まって、柔軟性のない、頭の固い人になります。そして、心が固まって閉じてしまうと、人を受け入れることができなくなり、自閉症や孤独な人を作ってしまう。



### 自由率を高めるには

ではどうすれば、自由率をあげることができるのでしょうか。それは、自由率を失った水に熱を与え、水を水に変化させることです。なぜなら水は自由に流れることができ、どんな形にも変化できる、さらにあらゆるものを溶かすことができる自由率を持っているからです。

同じように私たちの血液も冷えた状態(自由率が低い)から温かい状態(自由率が高い)にしてあげること、固まって自由を失った身体が元に戻りやすくなります。これは自由率の高い血液が固まりや滞りを流すことで、自由を失い動けないリウマチや膠原病、がんなどのような細胞を解放していくからです。

また、凝り固まって動けない人に愛という熱(光)を注ぐことで、頑固な心がほぐれて過去のいやな出来事を水に流すことができるようになります。そして、人を赦せるようになります。こだわりがなくなり、あるがままで楽しくなります。水のようにあらゆる人を受け入れることができるようになります。しかし一見万能な水も、水平方向にしか流れることができないという不自由さを持っています。

けれども、この水に熱を加え蒸気に変化させることで自由さを持たせることができます。なぜなら蒸気は垂直方向へ上昇し、変幻自在に形を変え、やがて空と一体となり、宇宙と溶け合うことができるからです。

例えば、蒸気はこの自由率を使って、あの重たい鉄の塊である機関車を動かすことができます。他にも発電所のタービンは今でも蒸気を使って発電しています。

### 自由率を高めた生活法で健やかに

マクロビオティックでは腫瘍(固まり)ができた所に生姜湿布という手当てをします。これは湿布の蒸気で固まりを開放するのが目的です。

また、和食に多い、蒸す、煮る、炊くという水や蒸気を使った食べ方は、焼く、揚げる、炒めるなどの水気を失わせ、食べ物を固まらせる食べ方に比べ自由率を上げる食べ方です。

日本の伝統的な発酵食品、豆腐や納豆、味噌、醤油、お酢等は大豆や米を蒸したり煮たりして作られていて、醗菌が固まりを分解し、流動化させているので、これらの食品の波動は非常に高くなります。噛むことも、固まりを流動化させるという点で醗酵と同じ意味を持っています。したがって、玄米ごはん、味噌汁や漬物、納豆などの醗酵食品を付け合わせて、よく噛んで食べることで、その人の波動レベルも上がっていきます。

結果、いつも嬉しい、楽しい、幸せといつて宇宙万物の恵みを感じながら生きることができるようになり、「おかげさまで」や「生かされている」という感覚が実感できます。

また、自然の中で生活することも自由率を上げることが出来ます。なぜなら自然は絶えず水のように循環し、あるがままですべての生き物を受け入れてくれるからです。自然は、私たちにおいしい空気や水、癒しを与え続けるだけで、一切見返りを求めません。そこに蒸気のような無限の解放感と無限の自由を味わうことができます。

私たちは自然と共に暮らし、自然の恵みに育まれた食べ物を摂ることで、常識や規制、管理から解放され、新に自由で愛にあふれる人間へと進化していけるのかもしれない。

# プチ断食で体と心のメンテナンス

この時期、生活環境などの変化で自律神経が乱れやすく、心と体のバランスを崩しがちです。特に春から初夏への季節の変わり目（土用）は気温差が激しく注意が必要です。そこでおすすめなのが、プチ断食です。プチ断食で人体最大の免疫器官「腸」をケアし、免疫力を高め夏に向けての体づくりをしましょう！



## ご家庭で手軽にプチ断食！

プチ断食セット 12,528 円（税込）

### 【セット内容】

- ・大高酵素 720ml
- ・なるばるミネラル
- ・玄米ミクロン ・特典 CD



このセットで 3 日間のプチ断食が 3 回できます。  
単品で購入するより、約 1200 円お得です！  
（プチ断食黄金ドリンクレシピ付き）

## プチ断食の効用

### 1) 胃腸が元気になる

食べ過ぎで働き詰めの胃や腸などの消化器を休めることで、消化能力、吸収力などを高めます。

### 2) ダイエット&メタボの改善

食べ過ぎにより胃腸の消化能力が低下し、栄養が中性脂肪などの形で蓄えられやすくなります。プチ断食で消化能力、吸収力を高めることで、代謝や排泄力が向上し、ダイエットにつながります。

### 3) 便秘解消

プチ断食で消化能力が改善することで便通が良くなります。また空腹になることで、腸の蠕動運動を促す働きをもつ酵素（モチリン）が出て、蠕動運動が活発になり便秘が改善されます。

### 4) 美肌

便秘が解消により、体内の老廃物が便から排泄され、皮膚から排泄される老廃物が減り、お肌のトラブルが改善されます。

### 5) 免疫力アップ

免疫力アップに関係するリンパ球の多くは小腸にあります。腸内環境が改善されることでリンパ球の働きがよくなり、免疫力アップにつながります。

### 6) 心も脳もスッキリ

腸は第二の脳とよばれているくらい、脳に影響を及ぼしています。精神安定に関係するセロトニンというホルモンは腸内でつくられているといわれ、腸内環境を改善することで気持ちにも変化が出てきます。さらに断食すると消化のために血液が使われないので、脳の血流が高い状態をキープでき、普段より脳が活性化します。

## プチ断食を成功させるポイント！

プチ断食でもっとも大切なのは、断食後の回復食です。断食後は吸収力がアップしているので、胃腸に負担をかけないお粥や伝統的な和食がおすすめです。また食べる際には良く噛んで食べましょう。唾液に含まれる酵素が消化を助けます。

また食品添加物や経皮毒などにも気をつけましょう。



## 玄米甘酒を使ったプチ断食

酵素だけではどうしてもお腹がすく場合やもっと手軽にプチ断食を行いたい場合は玄米甘酒がおすすめです。甘酒はブドウ糖やビタミン B 群、必須アミノ酸を含み「飲む点滴」「飲む美容液」とも呼ばれています。

甘酒で行う際は、お米と麴だけで作られた甘酒をお選びください。酒粕で作られたものは、お米と麴で作られたものよりカロリーが高くアルコール分が残っています。

玄米甘酒を使ったプチ断食については「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」

（PARCO 出版）に詳しく書かれています。

