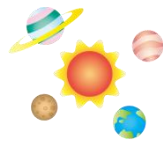


ムスピの会ニュース

月の周期律と陰陽五行

太陽と月の周期律の関係



地球は太陽の周りを三六五日かけて公転しています。太陽暦は、その周期率を組み込んで作られていて地球が太陽の周りを一周するスタートの日を春分（太陽黄経0度）、そこから九十度移動した日（春分の日から約九十日）を夏至、夏至から九十度移動した日を秋分（太陽黄経一八〇度）、秋分からさらに九十度移動した日を冬至（太陽黄経二七〇度）としています。

いっぽう、太陰暦は、地球の周りを約三十日のリズムで公転する月の周期律を用いていて新月、上弦満月、下弦というように約一週間単位で移り変わります。実は、月の周期律と太陽の周期律はリンクしていて、新月は春分、上弦は夏至、満月は秋分、下弦は冬至に該当します。

太陽暦では、地球が春分（太陽黄経0度）から四十五度移動した日を立夏、夏至から四十五度移動した日を立秋、秋分から四十五度移動した日を立冬、冬至から四十五度移動した日を立春とし、立春、立夏、立秋、立冬の前の十八度（約十八日間）を土用（季節の調整期間）としてきました。

季節と各臓器との関係

季節では、立春から立夏の前の土用までを春、立夏から立秋の前の土用までを夏、立秋から立冬の前の土用までを秋、立冬から立春の前の土用までを冬としています。それぞれの季節は約七十二日間で移り変わります。これを月の周期で新月の三〜四日前

発行
ムスピの会
出版部
11月の月齢
満月 11/4
下弦 11/11
新月 11/18
上弦 11/27

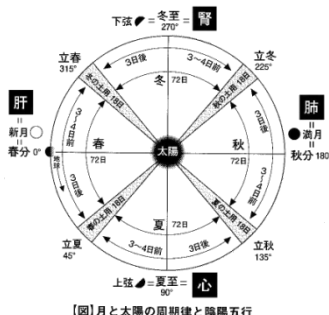


ら三日後までを春、上弦の三〜四日前から三日後までを夏、満月の三〜四日前から三日後までを秋、下弦の三〜四日前から三日後までを冬に当てはめることができます。

陰陽五行では、春は肝臓と胆のう、夏は心臓と小腸、秋は肺と大腸、冬は腎臓と膀胱の経絡と共鳴関係にあるとされています。春は肝臓・胆のう系、夏は心・小腸系、秋は肺・大腸系、冬は腎・膀胱系が弱りやすいので、これらの臓器を強化する食材や食べ方を心得ておくことが大切です。

また、季節と臓器に関係性があるように、月の周期と臓器も関係があります。月の周期律で春に相当する新月期には肝臓、夏に相当する上弦期には心臓、秋に相当する満月期には肺、冬に相当する下弦期には腎臓が弱りやすくなります。

したがって、月の周期律で食べ物の摂り方を変えればよいということになります。



各臓器を強化する食べ物

肝臓系は酸味や青（緑）色の食材、穀物では麦が食薬になるので、肝臓の不調から来る生理痛、生理前緊張、眼精疲労、硬直、麻痺、けいれん、突発的に起きる心筋梗塞や脳梗塞、痛風、風邪といったト

ラブルがあれば、新月の三〜四日前から三日後までの約一週間の食事に肝臓を強化する柑橘類、アミノ酸を多く含む味噌、醤油、漬物、梅干し、梅酢、米酢、ポン酢、緑黄色野菜や野草を食事に取り入れるとよいでしょう。

心臓系は苦味や赤みのある食材、キビやタカキビが食薬になるので心臓の不調から来る高血圧や動悸不整脈、冷えのぼせ、立ちくらみといった症状があれば、上弦の月の三〜四日前から三日後までの約一週間の食事に、心臓を強化するタカキビ、人参、梅干し、赤味噌、三年番茶、黒炒り玄米スープ、タンポポコーヒーといった赤みや苦味を含む食材を取り入れます。

肺・大腸系は辛みと白色の野菜、玄米が食薬になるので、気管支炎や肺炎、セキ、タン、喘息、鼻炎や皮膚炎、便秘、大腸炎、自己免疫疾患といった症状があれば、満月の三〜四日前から三日後までの約一週間の食事に、肺を強化する玄米ごはん、大根、玉ねぎ、白ネギ、生姜、レンコン、自然薯、葛、きのこ類といった辛みと白色の食材を取り入れます。

腎・膀胱系は塩味と黒色の食材、小豆が食薬になるので、婦人科系のトラブル全般、ホルモンバランスの乱れ、冷え症、むくみ、排尿障害、記憶障害、下半身のトラブルがあれば、下弦の月の三〜四日前から三日後までの約一週間の食事に、小豆ご飯、小豆かゆ、小豆かぼちゃ、根菜類の煮物、乾物料理、海藻料理、黒胡麻、黒米、黒豆といった腎を強化する食材を取り入れます。

また、新月、上弦、満月、下弦から三〜四日目は土用にあたるので、この時期はごはん、味噌汁、漬物といった素食で過ごすことをおすすめします。月の周期律と五臓の関係性がわかれば、一週間単位でメニューをプランニングすることが容易になります。ぜひ、日々の生活の中で、月と五行の周期律を生活に活用ください。詳しくは吉度ちはる製作（岡部監修）「五行と太陽・月の周期律」シートをご参照ください。

目と脳の疲れにおすすめ商品

電子機器の普及により、私たちは思った以上に目を酷使しています。視力の低下は「目の筋力」と「脳の認識力」にあります。今回ご紹介するフリフリさんは、福井県在住の野辺龍一さんが、ご自身の老眼改善のために考案されました。実際に使用したところ、老眼のみならず、近視も大幅に改善され、0.7 だった視力は 1.2 までアップし、体調が良ければ 1.5 まで見えるようになりました。知り合いに試してもらっていたところ多くの反響があったため、商品化されました。

フリフリさん

実用新案登録証

視力回復訓練具登録 第 3169284 号 / 視力回復システム登録 第 3162922 号



販売価格: 2,800 円+税

デザイン: 言霊・イエロー / 言霊・ブルー

原材料: プラスチック (石川県山中漆塗り)

本体サイズ: 幅 105mm × 長さ 257mm × 厚さ 5mm

重さ: 41g (本体のみ) * 布袋付き

ムスピの会でも
大人気!

ムスピの会オリジナル!

言霊アート・アーティスト 松本東氏によるデザイン



言霊・イエロー



言霊・ブルー

薩摩言霊アートとは 鹿児島県在住の松本東さん考案の文字アート。塗りつぶしたように見える部分は下地が見えなくなるまでも何度も何度も文字を重ね、1 枚のアートを作成するのに、少ないもので数百字、多いものでは数万字以上の文字が描かれています。文字アートに使われている文字は愛、感謝、平和、ありがとう、などといった建設的で前向きな言葉のみを用いています。言霊の響きと明るい色合い、丸い幾何学文様の組み合わせによって描かれた言霊アートを見ているだけで笑顔が増えたり、明るい性格になったり、気持ちが落ち着きます。

【使い方】 とても簡単! フリフリさんを目の前で左右に振るだけ。

- ◆フリフリさんを目から 15cm ほど離し、手首のスナップをきかせて、素早く左右に振ります。(だいたい、1 秒間に 3 往復ぐらいの早さ。)
- ◆フリフリさんの動きを目で追わずに、遠くを眺めておく。
- ◆1 日 1 分以上を目安に行う。
- ◆初めは 1 日 1 回を目安に行うことをお勧めします。
- ◆テレビを見ながら行って OK!



主な効用

認知症予防・視力の改善 (脳に刺激を与え活性化)

脳は目に届いた光の刺激を適切に情報処理し、物の形や色、大きさ、距離などを認識しています。したがって、目をいつも同じように使っていると、脳は次第に怠けるようになり、しだいに物が見えづらくなっていきます。フリフリさんを目の前で素早く振ることによって、ふだんとは異なる見え方による刺激が脳へと伝わり、脳細胞が活性化します。

さまざまな変化

老眼や近視の改善のほかにも、疲れ目・肩こりの解消や、集中力のアップ、認知症の改善など、さまざまな変化が報告されています。

*ご使用後の変化には個人差があります。