

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
4月の月齢
満月 4/30
下弦 4/8
新月
4/16

ふれ合いが人間性を育む

ふれあいとは効率的な発電法



「ふれあい」や「スキんシップ」という言葉があります。超古代人（カタカムナ人）は皮膚同士がふれあうことよって電位差が生じ、それが効率のよい発電法になると考えていたようです。彼らは男性のエネルギーをサヌキ(電子)、女性のエネルギーをアワ(磁気)と呼び、電氣的に異質な男女がふれあうことで、エネルギーが生じ、これを接触電位差発電とか性の栄養交換と捉えていました。

最近では、男女ともに結婚しない人が増え、ふれあいの欠如による電気不足をペットとふれあうことで補っている人が多く見られます。発電は、ペットなどの動物とのふれあいでもできますが、木や植物に触ったり、大地を裸足で歩きアースングすることも可能です。しかし、最も効率の良い発電法は、気のあつた男女のふれあいです。

絆を深めるホルモンオキシトシン

なぜなら、ふれあうことよって生命力が高まるだけではなく、精神的にも心の安定感や幸福感に寄与することが、愛の神経化学物質「オキシトシン」の発見によつてわかつたからです。ふれあうことよつて、このオキシトシン（ホルモン）が血液中に放出されると、心が満足感や信頼の感覚で満たされます。天然の愛の泉と呼ばれるオキシトシンは、プラトニックな関係であるうと、肉体的な関係であるうとも、人間同士の絆を強化し、男女の心理的な垣

を取り払う効果をもたらします。

このオキシトシン分泌の度合いは、どうやらその人の育つた環境によつて決定されるようです。赤ちゃんの時に、両親としっかりふれあっていると、赤ちゃんの心に安定をもたらすオキシトシンの濃度が上昇します。お母さんが赤ちゃんを抱き上げて、優しく接したり、おっぱいをあげたり、おむつをこまめに替えたり、愛情をかける度にオキシトシンが赤ちゃんの脳から放出され、赤ちゃんは安らぎと安心に満たされます。

そして、このオキシトシンはお母さんにもフィードバックされ、お母さんの心を落ち着かせ、献身的に子どもの世話をしたくなるようにさせ、親子の信頼関係を構築します。さらに、母親とのふれあいによつて生じた愛の絆は、大人になつて性的パートナーと結びつく際にも大きく関係しています。また、オキシトシンは兄弟姉妹とのふれあいや遊びでも濃度を増します。

オキシトシン濃度が高い子どもは、社交性が発揮されるため、どんな人間関係でも喜びを見出し、好奇心が旺盛で、積極的に友人をつくるようになります。また、見知らぬ人や経験したことのない状況に遭遇しても、それほど怖がらず、自信をもつて対処し、すぐに理解しあうことができるようになります。オキシトシン濃度が高ければ、共感能力が増し、思いやりや優しさ、おもてなしの心、サービスピ精神が増します。情緒的な面での立ち直りも早く、ストレスに打ち勝つ能力や、自己破壊的な行動を抑制することもわかつています。

ということとは、孤独や引きこもりはオキシトシンが枯渇状態であると考えられ、この濃度を上げれば、



明るく元気で前向きな状態に戻れることとなります。実際、健全なオキシトシン濃度の子どもは、学校での成績もよく、仕事にも前向きで、自信にあふれ、自分のしたいことを見つけていることができます。このように心地よい人間関係の構築には、オキシトシンの分泌は欠かせません。

オキシトシン分泌を促す生活法

この分泌力を高める秘訣が、「誰かを、何かを、大切にする」というマザリングの力です。例えば、他者に施しをする、誰かの世話をする、何かを大切に、ボランティア活動に参加する、赤ちゃんを抱く、犬や猫をなでる、寛大な行為をする、自分のチームを熱心に応援する、寄り沿う、親しい相手と交流する、コーラスで歌を歌う、抱擁して温め合うといった行為などがあげられます。

また、私は、オキシトシンをスムーズに分泌させるためには、皮膚の感度が大切だと考えています。そして、皮膚の感度を高めるには、何よりも腸の浄化が重要です。なぜなら、皮膚は腸の出先機関なので、腸の状態が悪い（腐敗状態）と、肌荒れなど皮膚の状態も悪くなり、感度が落ちてしまいます。したがって、日々の食べもの吟味し、少食、素食といった腸に負担をかけない食生活を心がけ、時々プチ断食で腸内環境を整え、皮膚にツヤを取り戻すことが、社会性や人間性を育む上で大切なポイントではないでしょうか。皮膚の浄化とふれあいを大切に、心地よい暮らし方をしていきます。

参考文献

「愛は化学物質だった？」

スーザン・クチンスカス著 白澤卓一訳

ヒカルランド

素肌が喜ぶスキンケア

春は気温差や空気の乾燥、紫外線量増加、花粉など、何かとお肌に負担がかかりやすい季節です。その上、新生活のスタートによる環境の変化は、お肌の状態に大きく影響します。乾燥や強い紫外線、ストレスなどで、本来備わっている肌のバリア機能が崩れると、新陳代謝(ターンオーバー)が乱れ、肌荒れの原因となります。健やかなお肌を保つためには、不要な汚れを落とし、適度な潤いを保つことです。

今回ご紹介する化粧品は、国産・植物原料を使い、肌への負担がかからないよう無添加にこだわっています。

無農薬・玄米エキス配合

国産・植物原料

無添加

全成分表示

Step1 洗う

つっぱらないローションクレンジング

玄華 ソフトクレンジング

成分: 水、ペンチレングリコール、グリセリン、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス、スイゼンジノリ多糖体、BG、オレイルアルコール、ラウリン酸ポリグリセリル-10

内容量: 120ml 価格: 2,592 円 (税込)



きめ細かな泡で余分な皮脂や汚れを洗い流す

玄華 ピュアソープ

成分: コメヌカ油、水、水酸化 Na、コメエキス、ツバキ種子油、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス

内容量: 80g 価格: 1,728 円 (税込)



Step2 保湿

お肌のすみずみまで潤す

玄華 スキンローション

成分: 水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸 Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

内容量: 150ml 価格: 3,024 円 (税込)



高配合の美容エキスがお肌を包み込む

玄華 エッセンス (美容液)

成分: 水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸 Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

内容量: 30ml 価格: 4,320 円 (税込)



椿油と玄米エキスの黄金ブレンド!

玄華 スキンケアオイル

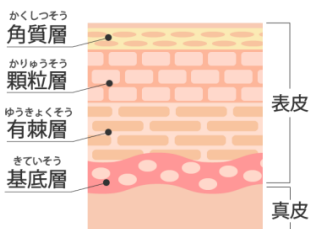
成分: ツバキ種子油、コメエキス、ヒュウガナツ果皮エキス、ユズ果皮油、トコフェロール

内容量: 30ml 価格: 5,400 円 (税込)

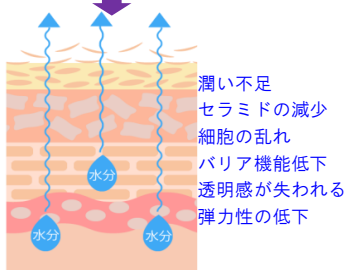


美肌の条件

- キメの細かさ
- 適度な潤い
- なめらかさ
- 透明感 (血色)
- はりと弾力



健康な肌



荒れた肌

美肌生活法

- 腸内環境を整える
- 規則正しい生活
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- ストレスをためない

- 乾燥させない
- 洗い過ぎない
- こすらない
- 保湿



こだわりの原材料 (一部)

肌にしっかりと潤いを与える

玄米エキス 国産 完全無農薬玄米 (福岡県)

紫外線のダメージケアやお肌の状態を整える

国産 宇治茶エキス (京都府)

肌荒れを改善し、肌力を高める

国産 ヨクイニンエキス

ヒアルロン酸の 10 倍の保水力! 肌力 UP!

国産 スイゼンジノリ多糖体 (熊本県・福岡県)

東洋のバラでお肌をしっとり、柔らかく

国産 椿油 (東京都/伊豆大島)

保湿・美肌成分を多く含む

国産 完全無農薬米ぬか

