

# ムスピの会ニュース

## 色彩心理学と陰陽五行 秋編

### 色白と肺・大腸系の関係

八月七日に立秋を迎えると、季節は秋を迎えます。陰陽五行で、秋を管理している臓器は白色と共鳴する肺・大腸系です。昔から色白は七難隠すと言われていますが、色白の人には、セキやタン、鼻水、気管支炎、ぜんそく、結核といった呼吸器疾患を抱える方や、大腸が支配する皮膚にアレルギー症状が出ている方が多く見受けられます。

白色には、純白、潔白、潔癖、純粹さ、清楚、神聖といった意味があり、ウエディングドレスが純白なのは、花嫁の純潔さや清楚さを表しているだけでなく、すべてを受け入れる受容性を示しています。また、白色はどんな色にも染めることができることから、画用紙やキャンパス、コピー用紙、半紙といったものはすべて白色になっています。

### 白色のもつ意味

肺という言葉は「ハイ」という返事と共鳴する言葉で、肺の弱い人は「ハイ」と言える素直さが不足している方が多いようです。「ハイ」と気持ちよい返事が返ってくるど誰しも嬉しいものですが、意思表示をはつきりせず、ぐずぐずしている人を見ていると、ついイライラしてしまいます。このような方は、肺を強化する大根やレンコン、たまねぎ、生姜、エノキダケのような白色食品を食べると肺の働きがよくなり、受容性が戻ります。

白紙に戻すという表現があるように、白にはリセ

発行	ムスピの会
出版部	出版部
8月の月齢	8月の月齢
下弦	8/5
新月	8/11
上弦	8/18
満月	8/26



ットする力が宿っています。これは再生や修復の働きともいいかえることができ、実際、強靱な歯や骨は強い衝撃に耐えるパワーがあります。お墓に納骨するのは、もしかしたら骨に長年の風雨にさらされても朽ちない甦りの力が宿り、宇宙からの情報を受け取る神聖な受信機としての働きがあるからかも知れませんね。

また、白色には清潔さや純粹さのエネルギーが宿るため、包帯やガーゼ、脱脂綿といった医療用具や、医師や看護士の白衣、下着やシャツ、靴下などの衣類、生理用品、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、オムツなどのトイレタリー用品、シーツや枕カバー、タオルといった寝具、白物家電と呼ばれる冷蔵庫や洗濯機など多くのものに使われています。これは、白色に雑菌やウイルスを寄せ付けないという抗菌・殺菌・防腐という意味があるからでしょう。心身の不安定さから自己否定的になって落ち込んだり、体調を崩しやすくなります。また、過食傾向や、甘いものが無性に食べたくなるこの時期は、は三六五日食べても飽きが来ない中心軸を据える食べ方が重要です。

### 強すぎる白を補色する赤

ほかにも白色は潔癖さを表します。悪事を自白とか白状させるとか、白日のもとにさらすとか、潔白を証明するというように。ただ、白色が強くなりすぎると、白々しい、淡白人間、白い目や牙を向けるといった、冷たさが強調されることもあります。例えば純白の雪や氷は冷たいように。この白色の冷たさに温かみを与える補色が赤色です。おかゆに赤色の梅干やくこの実を添えたり、大根やたまねぎを人

参と一緒に料理したり、小豆ごはん（お赤飯）にしたり、白いクリームケーキにイチゴを乗せたり、カキ氷にイチゴシロップをかけたりますと華やかさが増します。おめでたい時に配られる紅白もちや、売出しの時に使われる紅白の垂れ幕、紅白歌合戦、白いおしろいの上から頬や唇に赤い紅を塗るのも、華やかさや温かみが増すからです。

### 純白の化学物質が生み出す性格

そして、人間をトゲトゲしい性格にしまう食べ物が純白の化学物質です。食品添加物や農薬、化学肥料、医薬品といった石油から作り出された合成化学物質は、そのほとんどが真っ白です。精白された白砂糖、白米、小麦粉も食べ過ぎると攻撃性が強く、かたくなな性格になる恐れがあります。こうした白色食品の害から体を守ってくれる食べ物が梅干や、梅干しに赤色の三年番茶を組み合わせた梅醬番茶です。化学物質や精白食品の中和剤として用いるとよいでしょう。

### 肺・大腸系を整え受容性を高める

肺・大腸系が整っていると、人を責めない、とらわれない、こだわりすぎない、あるがままでありがたいという意識に目覚めてきます。これを受容性といい、どんなことも嬉しく、楽しく、ありがたく受け入れることができると、人生が幸せ感に満ちていきます。

そのためにできる一番簡単な方法は光を浴びることです。光はすべての色を含む調和色であり、調和した色は白色の光となります。秋には光をたっぷり浴びる生活がおすすですが、それが難しい場合には、天日干した乾物や太陽の光を豊富に吸収して生育したお米をいただくのもよいでしょう。白色食材を上手に活用しながら素敵な秋をお過ごしください。

## 夏の土用はプチ断食で乗り切ろう！

土用と言えば夏の土用が一般的ですが、実際は季節の変わり目の計 4 回あります。本来、この時期は陰陽五行節で言う脾（胃・脾臓系）の働きが活発になるのですが、なんらかの原因で働きが低下すると、食欲不振、胃腸障害、便秘・下痢といった消化器系の症状につながります。

消化吸収がうまくいかないと、生命エネルギーの低下をもたらします。そこでおすすめなのが、「プチ断食」です。プチ断食で胃腸を休めることで、生命活動に不可欠な酵素を体の修復にまわすことができ、栄養素の消化吸収力がアップします。

今年は近年まれにみるスーパー猛暑とされています。夏の疲れを秋に持ちこさないためにもプチ断食で体をリセットしましょう。

### 断食用 黄金ドリンクset



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 1,200 円お得！**

（プチ断食黄金ドリンクレシピ付き）

### 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
- ・プチ断食解説 CD（非売品）



品質の高い酵素と現代人に不足しがちなミネラル（植物ミネラル）を同時に摂ることで酵素の働きを高めます。加えて、排泄作用の高い玄米を丁寧に焙煎した粉末も一緒に用いることで、さらにデトックス力が上がります。プチ断食について解説したオリジナル CD がついています。

## 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！

### 適度な水分と塩分補給

特に夏場は汗で体内の水分と塩分が不足しがちです。また、汗によって体のミネラル分が排泄されてしまいます。これらを補うためにも、ごま塩や鉄火味噌、梅酢、自然塩、玄米甘酒（発酵食品）を上手に活用しましょう。

### 導入食（プチ断食前日の食事）と回復食

プチ断食でもっとも大切なのは、導入食と断食後の回復食です。導入食をお粥や素食（伝統的な和食）にすることで、スムーズにデトックスすることができます。また、断食後は吸収力がアップしているので、食品添加物を避け、胃腸に負担をかけない素食がおすすめです。



### デジタルデトックス

スマートフォンの普及で子供から大人まで、多くの人が肩こり等の肉体的疲労や不眠症、つながり疲れなどのストレスに悩まされています。デジタルデトックスは、体だけでなく、脳の疲労回復、集中力UP、時間の有効活用、生活にメリハリにつながります。

### 入浴によるデトックス

皮膚は排泄器官のひとつです。入浴で適度な汗をかくことで、老廃物を排泄します。他にも血液の循環をよくしたり、ストレスや疲労回復を助けます。ただし、プチ断食中は脱塩を起こしやすいので必ず入浴前に適度な塩分の補給が必要です。長時間の入浴も控えてください。できれば、ボディソープやシャンプーを使わない塩浴がおすすめ。