

ムスピの会ニュース

月のリズムと陰陽五行 新月期編

陰陽五行説では季節と五臓が密接に結びついていて、春は肝臓系、夏は心臓系、土用は胃系、秋は肺系、冬は腎系と関連しています。さらに、春夏秋冬という季節の移り変わりを太陽のリズムにあてはめてみると新月・上弦の月・満月・下弦の月という変化は一ヶ月の月のリズムと見る事ができます。つまり、月が地球の周りを回る周期にも、五臓と共鳴するリズムがあるのです。

新月期と肝・胆嚢系

肝・胆嚢系は物事の始まりを示す臓器で、季節は万物が芽吹く春を管理しています。月の周期では、旧暦の一日、すなわち一ヶ月のスタートである新月の頃が相当します。また朝は一日のスタートの時間なので、なかなか起きられず、頭がぼーっとする、不機嫌という方は肝臓が疲れています。他にも本を買ったけど読まない(積読)、グッズは買ったけど、なかなか実行できない(有言不実行)といった、やるうと思っけどなかなか取り掛かれないような始動が悪い方も肝臓が疲れています。

また、物事がスムーズに流れていかないのも肝臓の疲れが関係している可能性があります。

身体面では食べ物を上手く飲み込めない、のどに詰まる、逆流性食道炎、嘔吐のような症状があれば肝臓の弱りとらえます。アルコールを飲みすぎた時に、肝臓の解毒力が追いつかなくなると吐き気が出たり、つわりなどもあげられます。これらは血液の流れが滞る瘀血の症状といえます。

発行	ムスピの会
出版部	出版部
11月の月齢	下弦 11/1
	新月 11/8
	上弦 11/15
	満月 11/23



人生においては逆境の時期といったらよいでしょうか。何をやってもし上手くいかないスランプ状態や、人間関係がぎくしゃくする、上司との摩擦や葛藤で悩むといった発展・進展が損なわれる状況もまた肝臓の弱りからやってくる事が多いようです。そういう時には、早起きをして太陽の光を浴びながらヨガをしたり、新月の日にプチ断食をしたり、春先に旬となるビタミンやミネラルの多い野草やハーブを摂ったりすると血液が浄化され、しだいに人生も好転していきます。

新月期に出やすい症状

新月期とは新月の三〜四日前から三日後までの約一週間を指し、肝臓の疲れから、眼精疲労やドライアイ、目のかすみ、光がまぶしいといった目のトラブル、こむら返りや腱鞘炎、チック症、五十肩、けいれん、麻痺、硬直などの筋肉の運動障害、ストレスによる過食、不正出血、きつい・だるいといった慢性的な疲労感、風邪や心筋梗塞、脳梗塞といった突発的に起こる病気など、瘀血を伴う症状が起こりやすくなります。

新月期の食薬

したがって、この時期には、肝臓系と共鳴する青(緑)色食品であるブロッコリーや春菊、小松菜、ほうれん草、人参、かぼちゃといった緑黄色野菜、よもぎ、スギナ、オオバコ、クマザサのような野草、春キャベツや春たまねぎ、わかめなどの春が旬の食材を食事に摂り入れましょう。また、酸味として、

梅干や梅酢を用いた梅肉和え、レモンやゆず、すだち、かぼす等のかんきつ類を入れたポン酢、アミノ酸の多い味噌とお酢を用いた酢味噌和え、はつきく、夏みかん、イチゴのような酸味のある果物を上手に活用するとよいでしょう。

穀物では麦が肝臓を強化してくれるので、麦ご飯やはと麦入り玄米ごはん、麦味噌に青菜を入れた味噌汁、麦麴を用いた甘酒や塩こうじ、ライ麦パンやオートミール、はつたい粉(麦こがし)、ハトムギ茶などがよいです。もやしやかいわれ大根、アルファルファ、発芽玄米、発酵玄米、ザワークラウト、甘酒、漬物など発芽物や発酵食品もおすすめです

プロگرامミングに最適な新月期

そして、新月の時期は手放す、解き放つ、放出する、ゆだねる、任せるといった執着をなくすことがキーワードになります。執着が多いと自己主張が強くなり、人との摩擦を生みます。肝臓系の悪い方に多く見られるのは、モノやお金、恋人、地位や名誉、権力、名声、学歴といったこの世的なものへの執着心が強いことです。新月には解き放つ力が宿るので、この時期にプチ断食をしたり、断捨離をすると執着が減り、運氣がよくなります。

さらに新月期は、プロگرامミングに最適です。特に新月の日になりたい自分をイメージして、それを紙に書いて宣言すると潜在意識にインプットされやすくなります。昔の人は、一年の計は元旦にあり、ということでも新月である旧暦の元旦に願掛けをしてきました。一ヶ月の計は新月ですが、一日の計は朝です！それぞれの肝臓と共鳴する周期で願いごとをする、叶いやすくなります。

肝臓をいたわりながら、素敵な新月期をお過ごしください。

月のリズムを生活に取り入れて健やかに！

私たち地球上の生命は、月の影響を受けています。例えば、カニや珊瑚は満月の夜に産卵しますし、植物の成長、そして私たち人間の生（出産）や死にも月は影響しています。特に女性の月経は月の周期とリンクしていて、月の影響を受けています。

時間に追われ心身共に疲れている我々に今必要なのは、自然のリズムにのっとった暮らしではないでしょうか。いつもの生活にちょっとだけ月を意識して、心と体を健やかに整えましょう！



月のリズムで幸せ暦

A4 サイズ（閉じた状態）
28 ページ・オールカラー
販売価格：1,400 円（税込）

表紙の神秘的なイラストは
カレンダーの役目が終わっても
お部屋に飾って楽しめます。



おすすめポイント⑤

二十四節気の解説でより
身近に季節感を感じることが
できます。

おすすめポイント①

新暦と旧暦表示のダブル表示
現代生活でも使いやすい！

おすすめポイント②

月の周期（黄色）や土用（緑）が
一目瞭然！

おすすめポイント③

季節の養生法コラム
先人の智恵で健やかに！

おすすめポイント④

新月・満月におすすめを
アイコン化
（デトックス食や塩浴、など）
プチ断食の習慣化に最適！



月のリズムで幸せ暦 スケジュール帳

B6 サイズ（閉じた状態）
60 ページ・オールカラー
販売価格：1,400 円（税込）

いつも身近に月のリズムを感じていたい方には
スケジュール帳がおすすめ！
月のリズムに合わせて美容院や旅行、仕事の予定
をいれるのもいいですね。幸せ暦（カレンダー）
にはない情報が掲載。

新暦と旧暦って
どう違うの？



新暦（太陽暦・グレゴリオ暦）

古代エジプトが起源。太陽の運行をもとにした暦。地球が太陽をひと回りする周期を1年とする。季節の流れには忠実だが、月のめぐりとは無関係なため、月の周期に影響される潮の動きや動植物の変化がわかりにくい。日本では明治6年から採用。現代のカレンダーの殆どを占める。



旧暦（太陰太陽暦）

中国が起源。太陽と月の両方の周期を取り入れた暦。月の満ち欠けをもって1ヶ月とする。新暦（太陽暦）より11日短くなり、季節がずれるので、32~33ヶ月に一度うるう月を設け、そのずれを調整しています。今でも農業や漁業で活用されています。

