

ムスピの会ニュース

月のリズムと陰陽五行 満月期編

前回も書いたように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ります。

なかでも、満月期（満月の三〜四日前から三日後まで）は肺と大腸の経絡と結びついています。季節では秋、一日では夕方（午後四時半〜八時半まで）にあたります。

満月期にはリンパの汚れにご注意！

満月期にはセキやタン、鼻水、鼻炎、気管支炎、喘息、肺炎といった呼吸器疾患や、乾燥肌、肌荒れ、アトピー性皮膚炎、湿疹、ヘルペス、帯状疱疹などの皮膚炎が出やすい時期です。また、一ヶ月の中で一番身体に水を蓄える時期でもあり、水はけの悪さからむくみや浮腫、頭痛といった症状も出やすくなります。こんな時には沼地に生育し、水毒を抜く働きのあるレンコンや、天日に干した乾燥物、利尿作用のある小豆を用いると症状がやわらぎます。

肺や大腸にはリンパ管が集まっていて、血管内の汚れは徐々にリンパ管に染み出て処理されるようになっていきます。細胞に酸素や栄養素を送り届ける血管を上水道とするならば、細胞から吐き出された老廃物や二酸化炭素などの不要なガスを洗い流すリンパ管は下水道に相当します。したがって、リンパ管に汚れが目詰まりすると血管の汚れが排泄できず、血液や血管の汚れを引き起こします。

台所で洗った物をしているときに一番やっかいなのが油汚れですが、同様にリンパ管に目詰まりしやすいのも油脂類なのです。ご馳走といわれるものには

発行	ムスピの会
出版部	
12月の月齢	
新月	12/7
上弦	12/15
満月	12/23
下弦	12/29



油脂が多く含まれるので、満月期には揚げ物や炒め物、脂分の多い動物性食品は控えるようにしましょう。また、冷たい水よりも温かいお湯を使った方が油脂の洗浄力が増すように、身体が冷えている人ほど、リンパ管に汚れがたまりやすくなります。この時期には温熱療法もよいですね。

リンパのお掃除におすすめ食材

リンパ管の汚れを排泄するのにぴったりの食材が酵素を含む白くて辛くて根の形の食べ物です。サンマやアジといった焼き魚やてんぷらには大根おろし、豚肉や焼きそば、牛丼、とんこつラーメンには生姜やんにく、紅生姜、鶏肉や鍋物には白ネギ、焼肉には玉ねぎを用いると油脂を洗い流してくれます。満月期には天然の洗浄剤として働くこのような食材を多めに摂るようにすると、体調が整いやすくなります。

大腸に棲む腸内細菌のエサになるのが、食物繊維を多く含む食べ物です。セルロースといわれる食物繊維はブドウ糖が長い鎖状に結合したもので、小腸では吸収できず、大腸に送られ、腸内細菌がエサになります。こんにやくやゴボウ、玄米に含まれる米ぬか、小麦のふすま、おから、難消化性澱粉の葛などにはカロリーがほとんど含まれませんが、大腸の働きが整うことで便秘が改善され、肌潤いが戻ってきます。

麩には脂肪分解酵素のリパーゼ、たんぱく質分解酵素のプロテアーゼ、糖質分解酵素のアミラーゼが含まれているので、ご馳走の成分である高脂肪・高たんぱく、高糖質を満遍なく分解してくれます。お

肉や魚は味噌焼きに、焼肉やハンバーグは大根おろしと醤油、ポン酢を用いて和風に、揚げ物は塩麩をまぶしてから料理するとリンパ管が目詰まりしにくいです。また、発酵食品にはオリゴ糖が多く含まれるので、腸内細菌のエサにもなります。

その他のおすすめ食材

満月期には、こうした食材の他に、ぬめりのある食物もぴったりです。里芋やレンコン、自然薯、オクラ、モロヘイヤ、もずく、めかぶ、とろろ昆布などといった食材や、秋に旬を迎えるナメコなどのきのこ類もこの時期に積極的に摂るようにすると、肺や大腸の粘膜を強化してくれます。五穀では玄米が食薬となるので、満月期の一週間は玄米ごはんや玄米粥、玄米スープ、玄米クリームを上手に活用しましょう。

満月はコミュニケーション力で幸せ感UP！

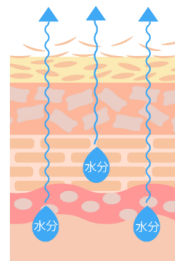
意識の面では、満月期は統合意識に目覚めやすくなります。きづなやつながり、一体感を感じやすく人とふれあいたくなり、コミュニケーション能力が増すので、デートや交渉毎にはぴったりです。十分なふれあいがないと悲しみや寂しさがつのるので、そういう場合には、ボランティアに参加したり、誰かの面倒をみてあげたりすると幸せ感が湧き上がってきます。

誰かを何かを大切にしている行為を見ると、血液中に愛情ホルモンといわれるオキシトシンの分泌量が増え、生かされている喜びや幸せ感が湧きます。満月期は感謝をささげる時期なので、上弦の月期に行動して出会った人々や出来事に感謝をしながら過ごすようにするとよいですね。どうぞ素敵な満月期をお過ごしください。

冬の乾燥肌対策！

冬是一年のうちで最もお肌の乾燥が気になる季節です。なぜなら、私たちの体は冬の寒さの中、体温を維持するために皮膚表面の血管を収縮させます。ところが血管が収縮すると血流が悪くなり、皮膚を正常に保つために必要な栄養が行き渡らなくなります。

健康な皮膚は、肌の水分量を保つセラミドや水分の蒸発を防ぐ皮脂によって保護されていますが、皮膚に栄養が行き届かないとセラミドや皮脂に十分な栄養が届かず、お肌のバリア機能を発揮できなくなります。さらに空気の乾燥は、お肌から一層水分を失わせます。健やかなお肌のためにも冬場の乾燥対策は重要です。



玄華 ハンドクリーム

容量：30g

販売価格：1,296 円（税込）



玄華 プレミアムオイル

容量：30ml

販売価格：5,400 円（税込）



スイートヤスゴン

容量：600ml

販売価格：4,835 円（税込）

100%植物性！ ヒマワリやアルガン、椿など抗酸化力の高いオイルが手に潤いを与えてくれます。高い保湿力を保ちつつ、肌なじみが良いのが特徴。優しいハーブの香り。

100%国産原料！ 椿オイルと玄米エキスの黄金ブレンド。世界三大オイルのひとつ椿油に多く含まれるオレイン酸がお肌の保湿力や抗酸化力を高めてくれます。

植物ミネラル配合！ 必要な皮脂は落とさず汚れだけを落とすボディソープ。お肌の乾燥を防ぎ、冬の嫌な静電気対策におすすめです。柑橘系の爽やかな香り。

お肌の乾燥対策！

- ◆お肌を洗すぎない・擦り過ぎない
- ◆長風呂をしない、お湯は 40℃前後のぬるま湯がベスト
- ◆保湿クリームやオイルで適度な潤いを与える

(入浴後、15 分以内に塗るのがおすすめ)



食事で内側から潤す

タンパク質 (肌のターンオーバー調える。天然保湿因子の生成。)

良質な肉や魚・卵、大豆など

オメガ 3 系脂肪酸 (ホルモンやセラミドの材料。美肌作用。)

アマニ油、エゴマ油、青魚など

ビタミン A (肌のターンオーバーの活性化。皮膚の潤いを保つ。)

緑黄色野菜

ビタミン B 群 (肌のターンオーバーを正常に保つ。健やかな皮膚や粘膜を作る)

納豆 (ビタミン B2) 大豆製品 (ビタミン B6) など

ビタミン E (血液の循環を促進。肌の新陳代謝を活性化。肌のバリア機能向上。抗酸化作用。)

ごま、大豆、ナッツ類など

ビタミン C (コラーゲン合成を促進。体内の活性酸素を除去。)

野菜、果物

***冬の乾燥対策には体も温まり、具沢山のお鍋がおすすめ！**



乾燥が原因？ やっかいな静電気

静電気の発生には湿度が関係しています。

対策法

- ◆加湿器などで部屋の湿度を保つ
- ◆お肌と髪を保湿する
- ◆衣類がこすれあう事で発生するため、重ね着する素材に気をつける。できるだけ化学繊維を控える。

***電位差が大きいほど静電気が発生しやすくなります。**

ウール、ナイロン、絹 (+に帯電)
アクリル、ポリエステル (-に帯電)

(例) ウール (セーター) に
フリース (ポリエステル) は要注意!



NG 食品

ファーストフード・インスタント食品

質の良くない原材料や添加物が多く含まれるため、代謝ビタミン B 群を大量に消費し、肌の新陳代謝に影響を及ぼします。



お菓子

特に市販のものは白砂糖やトランス脂肪酸、添加物などを多く含み、老化の原因である糖化につながり、肌の大切なコラーゲンにダメージを与えます。

