

ムスピの会ニュース

| | |
|-----|-------|
| 発行 | ムスピの会 |
| 出版部 | 1月の月齢 |
| 新月 | 1/6 |
| 上弦 | 1/14 |
| 満月 | 1/21 |
| 下弦 | 1/28 |



月のリズムと陰陽五行・移行周期編

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。

なかでも移行周期(新月、上弦、満月、下弦の三日目の夜から四日目にかけて)は胃と脾臓(現代医学のすい臓)の絡と結びついています。この時期は、季節では年四回の土用、一日では午前の三時から四時半、八時半から十時、午後三時から四時半、夜の八時半から十時の時間帯にあたります。

移行周期と胃・脾臓系の関係

立春、立夏、立秋、立冬の前の約十八日間を土用といい、季節の変わり目(前の季節のなごりと次の季節のきざし)にあたります。寒暖の差が激しく、陰陽のバランスの乱れが胃腸に影響し、体調不良に陥りやすい時期です。また、環境の不安定さから精神的に不安や心配、考え事が多くなったり、自己肯定的に陥りやすくなります。

土用の時期は、土気(腐敗の気)が高まるので、トイレや生ごみは悪臭がひどくなり、人体では体臭が増します。ともすると過食に陥りやすいこの時期は、腸内腐敗を起こしやすいので、小食をこころがけましょう。また、悪玉菌のエサとなる脂肪やたんぱく質を多く含む動物性食品を摂りすぎないように注意しましょう。

土用の時期と同じように、月の周期の中でも移行周期に同じような不調が出やすくなります。心身ともにブレやすいこの周期には、ご飯、味噌汁、漬物といった、二三日食べても飽きない中心軸となる食べ物を

摂るように心がけましょう。中心軸となる食事に季節の野菜を一つ二品加えた素食で過ごせば、土気の影響を受けにくくなります。

移行周期におすすめ発酵食品

また、腐敗の反対は発酵なので、味噌や醤油、お酢、みりん、漬物といった発酵食品は腐りにくく長期保存に耐えます。移行周期には、このような発酵食品を活用するとよいでしょう。さらに、土用の時期や移行周期にプチ断食を実践すると、腸内環境が改善されます。整腸作用のある玄米甘酒や葛練りなどを用いたプチ断食はさらに効果的です。

もし、移行周期に動物性食品を食べる場合は、豚のみそ焼きや酢豚、魚の西京焼き、さばの味噌煮やしめ鯖、カキの土手鍋のように、味噌やお酢、醤油、みりんなどの発酵食品を上手に活用することで、腸内腐敗を起こしにくくなります。ゆずポン酢や酢味噌、塩麹で味付けするのもよいですね。

一日のうち土用に相当する上記の時間帯は低血糖状態になりやすく、甘いものが無性に欲しくなります。そんな時には、白砂糖の入ったお菓子の代わりに、発酵甘味料である玄米甘酒や米飴、ドライフルーツ、葛湯、葛練りのようなお腹にやさしい、甘みを用いるようにしましょう。特におむすびは腹持ちがよく、精神安定効果も期待できるのでおすすめです。

移行周期に出やすい症状

我々の体は、血液中の糖質(血糖)をすい臓から分泌されるインスリンを使って細胞内に送りこみ、熱工

ネルギーや活動エネルギーを得ています。すい臓は人体の発電所、胃はブレーカーに相当します。停電するとすべての電気製品が使えなくなるように、胃とすい臓の働きが弱れば、全臓器の働きが損なわれます。きついかたがる、疲れやすいという症状があれば、停電状態が起きていると判断します。漢方医学でいう気虚とよばれるこのような症状は、特に季節の変わり目や月の移行周期に起こりやすいです。

すい臓機能の低下は、インスリンの脂肪を合成する働きを損ねるので、食べても太れない、痩せの大食い、皮膚に潤いがなくなる乾燥肌、げっそりとやつれた状態を招きます。さらに悪化すると筋力の低下から、手に力が入らない、ものをよく落とす、進行性筋ジストロフィーといった症状を引き起こすこともあります。

自然の甘みで土用と移行周期を乗り切る

このような症状の対策としておすすめなのが、黄色くて甘みのある食べ物です。さつまいもや、とうもろこし、かぼちゃ、栗を塩味でゆでたり、蒸したり、ごはんと一緒に炊いたりすると胃の働きがよくなります。ごはんをよく噛んだ時の甘みや、重ね煮や蒸し煮野菜の甘み、キャベツや玉ねぎ、大根などにふくまれる天然の甘みが食薬になります。

土用の時期だけでなく、月の移行周期にも素食をこころがけ、甘みのある食材や発酵食品を食事に取り入れてみてください。きっと、自己肯定感が上がり、不安や心配が減り、足るを知る心に目覚めるはずです。どうぞ素敵な移行周期をお過ごしください。

年明けはプチ断食でデトックス！

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。この時期は陰陽五行節でいう脾（胃・脾臓系）の働きが活発になりますが、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。特に忘年会、クリスマス、お正月、新年会とごちそうが続いたこの時期は胃腸が疲れているので注意が必要です。プチ断食で胃腸を休め、新年を清々しい気持ちでスタートしませんか。

断食用 黄金ドリンクset



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）

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ア付き）

プチ断食を成功させるポイント！

適度な水分と塩分補給

冬は暖房器具の使用により空気が乾燥しているうえ、夏に比べ喉の渇きを自覚しにくくなります。またトイレを気にして、つい水分摂取を控えがちです。摂り過ぎは冷えにつながりますが、適度な水分補給は必要です。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、せっかくプチ断食ですっきりしても、回復食で失敗するとせっかくのデトックスが無駄になってしまいます。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、生活の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です。



プチ断食におすすめ！



胃腸の吸収力を UP
浅炒り玄米スープの素
 300g 2,160 円（税込）



体を温め排泄力を UP
玄米ミクロン
 100g 1,296 円（税込）



消化吸収力がいいので
 回復食におすすめ
玄米クリームの素
 150g 1,296 円（税込）



ダブルの食物繊維で
 デトックス
ごぼう茶
 80g 1,944 円（税込）



ダブルの野草でデトックス
スギナとよもぎ微粉末
 50g 2,160 円（税込）



塩の浸透圧で石鹸いらず
リ・コエンザイムスパソルト
 500g 1,620 円（税込）