

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
6月の月齢  
満月 6/6  
下弦 6/13  
新月 6/21  
上弦 6/28



## 宇宙生理学入門③ 類似の法則

### 類似の法則とは

中医学の考え方に「類似の法則」というのがあり、これは臓器と似た形の食べ物を食べることで、その臓器の働きを高めることができるという考え方です。同じ形のものには同じような周波数があると考えた方がわかりやすいかもしれません。また、色にも周波数があり、肝臓は青(緑)、心臓は赤、脾臓は黄色、肺は白、腎臓は黒と共鳴します。これらは、宇宙が私たちに形と色で自分に合った食材を見分ける知恵として与えてくれたのでしよう。

たとえば、体内で血液の浄化や解毒作用などさまざまな働きを持つ肝臓は平べったい三角形のような形をしていて、食べ物ではシジミに色や形が似ています。日本では、昔からしじみは黄疸などの肝臓の妙薬として用いられてきました。特にお酒飲みの方は肝臓に負担がかかりやすいので、しじみのみそ汁は何より味方になります。

### 類似の法則の活用

中医学の根幹である陰陽五行では、血管は肝臓の支配下にあるとされ、その血管と同じ形をした食べ物が多いです。ひじきには膠質にかわしつと亜鉛が多く、コラーゲンを活性化し丈夫な血管に作り替えてくれるので、血管が切れたり、詰まったり、内出血したりという病気の予防にぴったりな食薬になります。

血液の流れを管理する心臓は、トマトと同じ色と形をしているので、動物性食品の食べ過ぎによる、心臓の血栓を予防するには、トマトがおすすです。実際、トマトにはリコピンと呼ばれる抗酸化物質が含まれていて、心臓の血管に詰まった油汚れを分解し、過剰な熱を放熱して心臓の働きを助けてくれます。

ただし、白砂糖や果物といった陰性な食べ物の摂りすぎで心臓が弱った場合には、心臓と類似した梅干しが強心剤になります。

胃・脾臓の経絡の食薬は、五行では黄色くて甘い食材になります。胃と同じ形の食べ物としては、さつまいもがあります。甘いものの代わりに焼き芋や干し芋を摂ることで胃が元気になります。脾臓はインゲン豆と類似していて、インゲン豆に含まれる豊富な亜鉛が脾臓からのインスリンの分泌を良くして糖尿病を防いでくれます。

皮膚は肺・大腸の経絡が管理していて、皮膚と類似するのが食べ物です。米ぬかには皮膚に潤いを与える細胞間脂質やマグネシウム、皮膚の再生や修復を促す亜鉛が多いことが知られています。米や麦などの雑穀、野菜、根菜の皮には、大腸に棲む腸内の有用細菌を活性化するビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、大腸が整うことで皮膚に光沢やハリ、潤いが戻ってきます。

また、肺と似ているきのこ類は呼吸器系のトラブルの改善に役立ちます。アガリクスは肺がんや大腸がん、冬虫夏草は肺炎やぜんそくに、干し椎茸を煮出した椎茸スープは風邪の時の肺や大腸の炎症を抑えるのに用いるとよいでしょう。また、レンコンは気管支と形が似ているため、昔から咳止めやぜんそくの妙薬と

して用いられてきました。

腎臓腎は血液のろ過装置であり、汚れた水分を尿として排泄したり、ホルモンバランスを整えたりする内分泌系の中心器官です。豆類は腎臓と同じ形をしているものが多く、中でも小豆は腎臓の強化にぴったりの食薬です。小豆に豊富に含まれるイソフラボンがむくみを取ったり、更年期障害や不妊症といったホルモンバランスの乱れた症状を改善してくれます。

また、腎は髪の毛を支配していて、腎が弱ると白髪や抜け毛が増えます。この髪の毛と似た色と形をしているわかめや昆布、もずく、ひじき、あらめといった海藻です。それらをしっかりと摂ることで髪の毛のダメージを防ぐことができます。そして、腎の疲れは足腰の弱りを招くので、足と同じ形をしたゴボウや人参、大根、自然薯、葛、高麗人参といった根菜類は足腰の強化におすすです。さらに、腎はコラーゲン繊維状の骨を管理していて、同じスポンジ状の高野豆腐で強化することができます。

脳はクルミと瓜二つの形をしています。脳の別名を「脳みそ」というように、クルミや味噌に多く含まれるレンチンが神経伝達物質のアセチルコリンを作りだして、脳をパワーアップしてくれます。

この他にも、三角形に近い形の前立腺や子宮には同じ形をしたそばの実が、ヌメヌメした粘膜で覆われている喉や胃壁、腸壁にはオクラや納豆、モズクやメカブといったネバネバ食品が食薬となります。ぜひ、類似の法則を身体のケアに活用してみてくださいね。

ムスピの会 岡部賢二

## 梅雨を上手にのりきる！

梅雨は気圧の変化や気温、湿度の上昇により、自律神経が副交感優位になり、眠気やだるさ、胃腸の不調などの症状が出やすくなります。また、日照不足により、ホルモンの分泌が減少し、不眠やうつ病なども起こりやすくなります。日本に住んでいるかぎり、梅雨を避けることはできません。人間にとっては、やっかいな梅雨も植物にとっては恵の雨。梅雨の不調の原因を知り、上手に対策しましょう！

リ・コエンザイムシリーズは、ヒマラヤ山脈のチベット高原が原産。3 億 8 千年前の地殻変動によって太古の海水がマグマの熱で焼かれ溶けて結晶化することで還元力（抗酸化作用）を持つ貴重な塩（還元性焼成岩塩）になりました。汚染のない太古の海水からつくられた塩にはミネラル（極微量のミネラルも含む）がバランスよく含まれています。



リ・コエンザイムスパソルト  
定 価：1,650 円（税込）  
内容量：500 g

自宅のお風呂で温泉気分。水道水の塩素を還元し、体を芯から温めます。適度な発汗が体のむくみ解消におすすめ。塩の浸透圧で体の汚れを落としてくれるので、ボディソープ不要。



リ・コエンザイムバイオソルト  
定 価：1,620 円（税込）  
内容量：300 g

お料理に使いやすい細粒タイプ。酸化還元力があるので、野菜を洗うときに浸け置きすれば、野菜がシャキッと復活。塩の抗菌作用を利用したうがいや歯磨きは、感染症や虫歯・口臭の予防におすすめ。



リ・コエンザイム  
キャンディソルト  
定 価：486 円（税込）  
内容量：35 g

携帯に便利なボトル入り。外出時の熱中症対策やミネラル補給におすすめ。



リ・コエンザイム  
梅ぼしパウダー  
定 価：702 円（税込）  
内容量：30 g

携帯に便利なボトル入り。岩塩で漬けた梅干しを種ごと微粉末化し、岩塩とミックス。調味料や熱中食対策におす

### 梅雨に起きやすい不調

#### 温度・湿度・気圧の変化

ヒスタミンの増加・・・肩こり、腰痛、関節痛、神経痛

リンパ液のバランスの崩れる・・・頭痛、めまい

体内の余分な水分・・・むくみ、だるさ

エアコン・・・冷え

高温・多湿・・・食中毒（食品の腐敗、細菌の繁殖）

アトピー（カビ・ダニの繁殖）

水虫（細菌の繁殖）

自律神経の乱れ（副交感神経優位）・・・だるさ、ねむけ

#### 日照不足

ホルモンの減少（セロトニン・メラトニン）

・・・不眠、うつ、食欲不振



### 梅雨バテ対策

#### 規則正しい生活

自律神経の乱れを整える

#### 入浴（ぬるめのお湯にゆっくり）

発汗によるむくみの解消  
血流を改善し、冷えの解消  
自律神経の乱れを整える

#### 晴れた日は、外で太陽に当たる

ホルモン分泌を促す（メラトニン、セロトニン）  
交感神経のスイッチ ON

#### 適度な運動

発汗によるむくみの解消

#### 小食 or プチ断食

胃腸を休め、消化吸収力を UP

こまめな掃除と寝具の乾燥  
水分の摂り方に気を付ける

