

# ムスビの会ニュース

発行  
ムスビの会  
出版部  
4月の月齢  
下弦 4/4  
新月 4/12  
上弦 4/20  
満月 4/27



## 宇宙生理学入門⑬ 負の感情を手放す(感情脳と腸の関係)

### 過去の体験や経験と感情脳

脳の中で大脳(大脳新皮質)は認知脳と呼ばれ、知識や意思、思考、理論、言語、論理を管理し、良識や善悪を判断しています。それに対して、大脳の下部に大脳に取り囲まれるように位置している部分を大脳辺縁系といいます。

大脳辺縁系は感情脳と呼ばれ、日々の体験が感情と共に記憶され、ネガティブな体験は自責の念(怒り)や罪悪感(後悔)、劣等感(自己嫌悪感)、執念、無念、失念、未練といった感情と一緒に抑圧されたエネルギーとなり、ポジティブな体験は、快感、喜び、幸せ感、満足感、達成感、充実感、感動、熱意、情熱などの開放系の感情となって潜在意識にデータ化されていきます。

例えば、過去に起きた不幸な体験は心的外傷(トラウマ)の原因となり、同じような状況になったり、思い出したりするだけで、身体が固まったり、落ち込んだり、感情の乱れや精神錯乱状態といった感情の機能不全を引き起こします。このように過去の体験や経験は、消せないように感情脳の中に刷り込まれ、徐々に固定観念化し、数十年にわたって私たちの反応や行動をコントロールし続けるのです。

### 感情脳は快・不快に左右される

感情脳(大脳辺縁系は大脳(大脳新皮質)と違って、言語や理性で働きかけるのが難しく、身体を通してダイレクトに働きかける方が効果的です。したがって、セラピストやメンタルトレーナーは、クライアントの

感情脳が過去の状況に反応し続ける(こだわりつづける)ことに歯止めをかけ、現在に適合できる(幸せ感を持つ)ようにプログラミングを修正し、リセットできるように持つていくことが重要です。

潜在意識の本来の働きは、本能に直結した生命の維持・管理です。その判断基準は好きか嫌いか、快か不快かで、心地よい感情を伴った体験は再現しようとするが、不快に感じた場合は、それを排除しようとし、リ・ビートすることはありません。善悪ではなく、快・不快という感覚的な判断によるものなので、「感情に流される」と理性的な判断ができなくなります。

その人にとって、為になることが好き、ダメになることが嫌いという設定なら問題ありませんが、為になることが嫌い、ダメになることが好きという情報がデータ化されてしまうと無意識に自己破壊的な状況を引き寄せてしまいます。実は、データの修正に腸が重要な役目を果たしています。

### 食べ物が性格に及ぼす影響

陰陽五行では、心・小腸系は意識や思考、睡眠を支配していると考え、古代人は心臓は感動と共鳴し、小腸は食物の波動を通じて脳の意識や思考のパターンを作りだしていると見ていました。お腹に何を入れるかで、その食べ物の波動が脳に影響を及ぼすのです。たとえば、ファストフードが多ければ忙しく、せわしなく、バタバタするようになり、反対にスローフードを摂っていれば、のんびり、ゆっくりと落ち着いた性格が形成されやすくなります。

小腸が浄化され、大腸の腸内細菌のバランスが良くなるにしたがって、意識は前向きになり、積極性や手

ヤレンジ精神、不屈の精神、忍耐力、継続力、寛容性、受容性、献身性、許容性といった品格が備わります。そして、後ろ向き、赦せん、認めん、水に流さん、執着、嫉妬、怨念、未練、残念、自責の念、挫折感、罪悪感、劣等感、閉塞感、孤独感といったネガティブな感情が腸の浄化と共に消えていき、リセットされます。

### 腸内環境を整えると意識が変わる

自己努力によって意識を改革できる最も簡単な方法がマクロビオティックの食事法やプチ断食です。感情は腸内で作られるさまざまなホルモンによって左右されます。悪玉菌の増加によって生じるアドレナリンは怒りのホルモン、ノルアドレナリンは恐怖のホルモン、バゾプレッシンは我欲のホルモン、ドーパミンは快樂ホルモンと言われ、これらのホルモンの増加と共に、闘争的、快樂的、利他的、否定的な性格が形成されます。

反対に、精神安定ホルモンといわれるセロトニンや鎮痛ホルモンといわれるβエンドルフィン、睡眠ホルモンと言われるメラトニン、愛情ホルモンと言われるオキシトシンなどのホルモンは幸せホルモンとか抗ストレスホルモンと呼ばれ、これらが腸内善玉菌によって生産されるにつれて、性格は明るく、前向き、積極的、開放的、社会的になっていきます。

穀物や野菜を中心とした食事や時々プチ断食で腸内環境を整えれば意識が変わり、性格が変わり、人生が変わります。腸の改善によって負の感情を徐々に手放していきましょ。

## 春の野草で体の衣替え

春は気候も温かくなり新陳代謝が活発になり、デトックスに拍車がかかる時期ですが、あまりにも老廃物が多いと体内のお掃除役として働く肝臓が悲鳴をあげ、さまざまな不調となって現れます。

そこでおすすめなのが春の野草“よもぎ”です。よもぎは、デトックス以外にも現代人に不足しがちなビタミン・ミネラル、食物繊維をを多く含んでいるので、生活習慣病や老化が気になる方にもおすすめです。



### 野草のダブルパワーでデトックスUP!

#### スギナとよもぎ微粉末

販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：よもぎ（国産）、スギナ（国産）

生命維持に欠かせないケイ素（ミネラル）を多く含むスギナと抗酸化作用を持つよもぎをブレンドすることで、よりデトックス力がアップ。生活習慣病が気になる方や野菜不足の方、老化予防にもおすすめです。

### 野草の王様よもぎで体のサビつきを防ぐ!

#### よもぎ微粉末

販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：よもぎ（国産）

よもぎは野菜や野草の中でも特に活性酸素を除去する力に優れています。豊富に含まれるクロロフィルが血液をきれいにし、血流をよくしてくれるので冷え性や貧血、生活習慣病が気になる方におすすめです。

### アクが少なく飲みやすい!

#### ヨモギ青汁

販売価格：2,700 円（税込）

内容量：80 g

原材料：よもぎ（国産）

国産のヨモギを遠赤外線焙煎しました。焙煎することで、アクが抜け使いやすくなっています。また、生で摂るより吸収力もよくなります。よもぎ独特の青臭さが苦手な方におすすめです。

\* 原材料が韓国産から国産に変わりました。

### ヨモギの主な栄養素

成分名	働き
食物繊維	コレステロールや有害物質を吸着し排泄／腸内環境を整える／食べ過ぎ防止／糖の吸収を抑える
カリウム	細胞の浸透圧や血圧の調整／筋肉の収縮／腎臓の老廃物の排泄を促す／むくみを予防
カルシウム	骨や歯の元になる／筋肉の収縮／神経を安定させる／止血作用
β-カロテン	目の神経伝達物質／皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ／抗酸化作用（活性酸素の発生を抑える）／免疫力を高める
ビタミン E	抗酸化作用（活性酸素の発生を抑える）
ビタミン K	止血作用／カルシウムを骨に定着させる
葉酸	細胞の生産や再生を助ける／赤血球の合成／コレステロールや有害物質を吸着し排泄
クロロフィル	コレステロールや有害物質を吸着し排泄／貧血予防／細胞の活性化／がんの予防

※体内の毒素や老廃物の約 75%は排便によって排泄されるので、まずは腸内環境を整えることが大切です。また、毒素の多くは脂肪に蓄えられているので、適度な運動で発汗を促し脂肪を燃焼させることで、毒素や老廃物の排泄がスムーズに行われるようになります。



ムスピの会 HP はこちら