

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 1/3
上弦 1/10
満月 1/18
下弦 1/25



宇宙生理学入門 (22) 腸と脳はつながっている

腸と意識の関係

昔の日本人は、意識の拠り所がお腹ととらえていたように、「腹を決める」とか「腹を据える」、「腹をくく」、「腹黒い」、「腹が立つ」、「腹のムンが収まらない」、「腹が煮えくり返る」、「腹に収める」、「腹に落ちる」、「腹を割って話す」といった表現をしてきました。

また、中医学の基本となる陰陽五行論では心臓と小腸の経絡は意識や思考、睡眠を管理しているところとされます。腸は、自分の肉体にとって「快」となるものは吸収し、「不快」と感じるものは排泄するという反射機能を担っているだけでなく、意識や思考のパターンにも影響を与えています。実際、腸には神経細胞が一億個くらい存在することが分かっています。

小腸は消化を担う臓器で、糖質、タンパク質、脂質のすべてを吸収しますが、その際、食べ物の持っている波動が脳に作用し、意識や思考、睡眠に影響を与えます。

この場合の脳とは記憶を司る大脳ではなく、その下部にある感情脳といわれる大脳辺縁系を指し、過去の感情のデータを蓄積する潜在意識を管理し、固定観念を形成します。

食べ物が意識の及ぼす影響

では、食べ物がどのように脳に影響を与えるのでしょうか。例えばコンビニで売られているお弁当やお惣菜といった加工食品は、手早く効率的に大量生産されたものが多く、それらをラーストフードといえます。手間ひまやまごころを省いて作られた食品は慌ただ

しい波動を含むため、日々の生活に追われてバタバタする「忙しい」人を作り出します。結果、何事も「めんどうくさい」、「楽して儲けたい」というような性格をもたらしめます。

また、牛乳などの乳製品は牛のお乳を搾乳して得られるため、搾取や管理されやすい人間性を作り出します。これは、年々消費税や医療保険、公共料金などが引き上げられています。例えば理不尽な増税や便乗値上げであっても文句を言わない飼慣らされた人間をつくるための道具として作用するということです。もちろん、昔ながらの自然な飼いで育まれたものは別で、狭い牛小屋で育てられ、搾乳機で無理やり搾乳された牛の場合です。

白砂糖は苛性ソーダや硫酸などの化学的な処理によつてつくられたいわば工業製品のようなものです。ビタミンやミネラル、食物繊維といった微生物のエサとなる成分がないので、防腐剤としても用いられます。このようなものが腸に入ると、冷たい波動が脳に伝わり、無感動、無関心、無気力といったロボット人間を作り出し、思いやりや優しさ、共感能力といった人間味がなくなる危険性があります。食品添加物も同様で感性が鈍くなります。

さらに、化学物質は多様性を認めない否定の波動が強く、農薬はすべての虫の存在を許さず、除草剤はあらゆる草を否定し、防腐剤や殺菌剤、抗生物質はすべての微生物の存在を認めないという波動をもっています。こうした波動が小腸から脳神経に伝わると、行動パターンが違つた他者を受け入れられず、責めたり、批判したり、いじめたりといった行為におよび、それが自分に向けば自己否定や自己嫌悪感の増加につながります。

自然な食べ物が気づきをもたらす

反対に、生産者が丹精こめて作り出した野菜や「おふくろの味」のような手間ひまや手塩にかけて、まごころいっぱい作り出された食べ物をスローフードといえます。そのような食事をしていると、その波動によつて人意識にのんびり、ゆっくり生きることが心地よいというデータが入ります。人と競わず、急がず、ペースダウンしながら余裕やゆとりを感じるスローライフがしたくなり、舎暮らしや農的な生活を好むようになります。

波動の低い食べ物から身を守るためには、太陽や大地、雨風、月や惑星、微生物といった天地万物の恵みの波動を持った食べ物を摂ることです。自然栽培の穀物や野菜といった自然な食べ物は脳神経の緊張を緩め、ストレスを解き放し、自然の摂理や宇宙の法則や秩序に気がつくことができます。これを気づきや悟り、覚醒といつてもよいでしょう。また、定期的なプチ断食で胃腸を休めてあげることでも脳がスッキリし、受容性や寛容性、共感能力、自己肯定感が高まります。

食事と生活の見直して健康を手に入れる

新型コロナウイルスの流行以降、精神的に病んでいる人が増えています。現在、心療内科は満員御礼状態で、受診するのに一ヶ月待ち状態だそうです。

また、精神的に病んでいなくても、長引くコロナ禍で多くの人が多少なりともストレスを抱えている時代です。安易に薬で対処するのではなく、まずは、日々の食事や生活スタイルを見直してみることを始めてみませんか。

良質のでんぷん質でお腹の中から温める

葛は野山に自生する生命力の強い葛の根から取れる良質のでんぷん質で、優れた薬効から漢方薬にも用いられています。体を温め血行よくしてくれるので、風邪のひきはじめや冷え性、消化吸収がよいので病人食や回復食、整腸作用もあるので、便秘の方におすすめです。

また、葛にはイソフラボンが大豆の 5~10 倍も含まれおり、抗酸化力をもつサポニンも含まれているので、老化や生活習慣病が気になる方にぜひ摂ってもらいたい食品です。このように様々な効用をもつ葛は寒い時期だけでなく、一年を通じてお使いいただけます。

廣久葛本舗の本葛の特徴

100kg の葛の根からわずか 7kg しか取れません。まさに純白の金！
混ぜ物なし！国産（九州産）100%の本葛
石灰や硫酸や漂白剤などの化学薬品を使わない昔ながらの伝統製法
葛根の収穫から製品になるまで、約 1 年の歳月をかけて作られています。



ブロックタイプ

お料理のとりみ付けやお菓子作りに大活躍！

大きなかたまりは、天日乾燥の証！



廣久本葛（固形）

原材料：葛（九州産）
内容量：80 g
販売価格：1,080 円（税込）



廣久本葛（固形）

原材料：葛（九州産）
内容量：250 g
販売価格：3,024 円（税込）

※お徳用 900 g もあります。
10,800 円（税込）

使いやすいパウダータイプ

天日乾燥で固めたものを石うすで丁寧引いて

使いやすくしました。



久助葛（粉末）

原材料：葛（九州産）
内容量：60 g
販売価格：1,080 円（税込）



ムスピの会 HPはこちら

こんな方におすすめ

- 風邪（発汗・解熱作用、体を温める）
- 冷え症（体を温める、血流改善）
- 首・肩こり（筋肉の緊張を緩め血流をよくする）
- 不眠・イライラ（自律神経を整えてくれる）
- 胃弱・虚弱体質（消化が良く栄養補給ができる）
- 便秘（整腸作用で腸内環境を整える）
- 高血圧の予防（血管の緊張を緩める）
- 更年期障害（ホルモンバランスを整える）



胃腸が弱く虚弱体質、低体温、精神的に疲れやすい方におすすめ！

葛入り玄米甘酒

材料

玄米甘酒 1/2 カップ
葛粉 小さじ 1
水 1/2~3/4 カップ
塩 少々
しょうが（好みで） 少々



- ① 葛粉を同量の水（分量外）で溶く。
- ② 小鍋に甘酒と水を入れ、①を加えて混ぜ、木べらで混ぜながら温めて塩を加える。好みでしょうがを入れても。

発酵食品の甘酒と整腸作用をもつ葛を合わせることで腸内環境が整い精神を安定させてくれます。

引用元 月のリズムで玄米甘酒ダイエット
岡部賢二著/杉村美樹（料理）
（PARCO 出版）

