

# ムスピの会ニュース

発行	ムスピの会
出版部	出版部
4月の月齢	4/1
新月	4/9
上弦	4/17
満月	4/23
下弦	



## スローライフのすすめ(1)

### ファーストからスローの時代に

#### 経済効率重視による質の低下

今なお、現代社会は経済重視の傾向がみられ、競争原理で動いています。大企業は売り上げや利益を上げるために24時間フル稼働し、スーパーやコンビニは休みなしで営業、日々のぎを削っています。競争で勝とうとすると余裕やゆとりがなくなり、忙しい生活や社会を余儀なくされます。

日々、大量生産によってさまざまなモノが作られています。早く、安く生産するためには無駄をなくすことが求められます。これを「経済効率」の原理といます。手間ひまかけてモノを作ると効率が悪くなるため、それらを極力省くために大量の食品添加物などの化学合成物質が使われます。実は、大量に作ることに反比例して減ってしまうのが生命エネルギーです。したがって、経済効率と追いついていくと、結果的に生命力の低い、粗雑なものを粗製乱造することになります。

#### ストレスによる刺激物への欲求

さらに、忙しい波動が集まった大都会にいますと、ストレスを受けやすくなります。のんびり、ゆっくり暮らすことが本来の生命リズムとすると、早すぎる(忙しすぎる)リズムは、心身のリズムを損ない、それがストレスとなるからです。ストレスは筋肉に過緊張を引き起こす陽性なエネルギーでもあるため、身体がストレスで陽性過多になると、それをゆるめるために甘いものやアルコールなどの陰性な刺激物が欲しくなり

ます。

アイスクリームのお店やケーキのお店、甘い菓子パンを販売するパン屋が大人気なのは、そうした心身の緊張をゆるめたいという欲求から来ているのかもしれない。ただ、そのような食べ物が大量生産されたものだった場合、さらに忙しい波動でストレスが溜まり、過食になってしまいます。なぜなら、生命エネルギーの低い食べ物ではビタミンやミネラルといった微量栄養素が足りず、満腹感を得にくいからです。

#### 手間ひまへの回帰

そういつた反動やコロナ禍で在宅時間が増えたためか、最近では味噌や梅干し、甘酒、塩麴、パンやスイーツといったものを自分で手作りする人が増えてきました。多くの人が出来合いのものでは得られない価値に気づき出したのです。自分で作ったものは、自分が持っている周波数(生命のリズム)と共鳴するため、それを食すると身体が充足感や満足感で満たされます。そして、それが小さな幸せ感覚として記憶されています。

この心地よい感覚は、心身の緊張を和らげ、リラックス状態をもたらす、免疫力や生命力を高め、心と身体とのチューニングしてくれます。手間ひまはまごころエネルギー(愛のエネルギー)とも言え、手塩にかけて作られた食べ物を食べると、少量でお腹が満たされます。また、まごころパワーは意識にも、のんびり、ゆっくり暮らすことが心地よいというデータがもたらすので、生き方そのものが変わっていきます。

#### 食を変えれば意識が変わる!

「意識を変えろ!」と言われても、実際どうしたら良いか検討がつかない方も多いのではないのでしょうか。でも、食べ物を変えることは誰でもできるはずです。ファーストフードといった大量生産された忙しい波動(情報)を持つ食べ物から、のんびり、ゆっくり、手間ひまかけて手作りされたスローフードに変えれば、意識は自然と変わっていきます。意識が変われば、性格も穏やかになり、人生にもゆとりや余裕が生まれてきます。

車のスピードが上がる程、視野が狭くなり、運転にも余裕がなくなります。反対にゆっくり走る程に視野が増し、気づかずに見落としてしまっていたものが見えてくるものです。本当に大切なものもまた、忙しく過ごしている時には見過ごしやすいのです。早すぎる生活のリズムをレベルアップではなく、シフトダウンすることが心地よくなる秘訣です。

#### 価値観の転換で心地よい世界へ

今までの価値観は「頑張る」でしたが、頑張れば頑張るほど忙しく、せわしなくなり、ゆとりが失われていきます。これから目指すべき方向は「楽しむ」です。ゆとりや余裕があつて初めてこの「楽しむ」感覚が生まれます。そろそろ今までたくさん頑張ってきた生活を卒業して、のんびり、ゆっくり日々の生活を楽しむモードにシフトしていきませんか。

手作りしている時はとても楽しく、それを食べて喜んでもらえるときさらに嬉しさが増すものです。ぜひ、手作りの心地よさを体感してみてください。きっと、今までとは違った心地よい世界が拓けていくことでしょう。

## 春のゆらぎ肌対策

春は寒暖差や紫外線による皮膚のバリア機能の低下、花粉やPM2.5による皮膚の刺激、皮脂の分泌量の増加、生活環境の変化によるストレスなど、お肌に負担をかける要素が盛りだくさん。

まずは、花粉やPM2.5などのお肌に有害物質汚を優しく洗い流し、皮膚のバリア機能を保つためにも適度な保湿を心がけましょう。その際、お肌が敏感になりやすいので、保湿する化粧品も低刺激のものがおすすめです。保湿以外にも、栄養バランスの良い食事や適度な睡眠、ストレスを解消することも大切です。今回ご紹介する**オーガニックコスメ**は、植物由来の成分がお肌に潤いを与えてくれます。さらに添加物・防腐剤不使用なので、安心してお使いいただけます。

### ローションタイプのつっぱらないクレンジング

#### 玄華 ソフトクレンジング



成分：水、ペンチレングリコール、グリセリン、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス、スイゼンジノリ多糖体、BG、オレイルアルコール、ラウリン酸ポリグリセリル-10

内容量：120ml

価格：2,640 円 (税込)

### きめ細かな泡で余分な皮脂や汚れを優しく洗い流す

#### 玄華 ピュアソープ



成分：コメヌカ油、水、水酸化Na、コメエキス、ツバキ種子油、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス

内容量：80g

価格：1,760 円 (税込)

### 天然の保湿成分でお肌のすみずみまで潤す

#### 玄華 スキンローション



成分：水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

内容量：150ml

価格：3,080 円 (税込)

### 高配合の美容エキスと保湿成分でしっとりお肌

#### 玄華 エッセンス(美容液)



成分：水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

内容量：30ml

価格：4,400 円 (税込)

### 椿油と玄米エキスの黄金ブレンドで艶やかな肌に

#### 玄華 スキンケアオイル



成分：ツバキ種子油、コメエキス、ヒュウガナツ果皮エキス、ユズ果皮油、トコフェロール

内容量：30ml

価格：5,500 円 (税込)

#### こだわりの国産原料 (一部)

肌に潤いを与え強く美しい肌へ導く

玄米エキス

紫外線のダメージをケア&整肌

宇治茶エキス

肌荒れを改善し、肌力を高める

ヨクイニンエキス

ヒアルロン酸の10倍の保水力 & 肌のバリア力 UP!

スイゼンジノリ多糖体

東洋のバラでお肌をしっとり、柔らかく

椿油

保湿・美肌成分

完全無農薬米ぬか



ムスピの会 HP はこちら