

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 6/4
下弦 6/11
新月 6/18
上弦 6/26

スローライフのすすめ (15)

食べないと時間が増える

プチ断食で癒しの時間を創造しよう

日々、仕事や家事に追われ、あわただしく過ごしていると、気ぜわしくなり、手間のかかることが何となく面倒くさく感じられ、手抜きをしたくなります。「焦りは禁物!」と言いますが、現代の競争社会を生きていると、時間に追われているような感覚にやすく、つい焦ってしまうことが多くなります。

そんな方におすすめなのがプチ断食です。1人で行うのではなく、家族みんなでやるようにすると、食事を作る時間がはぶけ、ゆとりが生まれます。料理だけでなく、食べる時間もうくので、さらに余裕が生まれます。

空いた時間を趣味にあててもいいですし、体の不調がある方は、生姜湿布やこんにやく湿布、枇杷の葉温灸といった温熱の手当てをしてみるのもよいですね。時には忙しい毎日で疲れた身体を癒やしてあげることも必要です。そんな癒しの時間を創造してくれるのが、食べない行為です。

食べすぎはブラック企業の社長と同じ!?

プチ断食のメリットは、日頃酷使している胃腸を休めることができることです。休みなく働き続けていると、「たまにはのんびりしたいな!」とか、「温泉や旅行に行つて羽をのばしたいな!」と感じるのが人情というものです。私たちの胃腸も365日、朝昼晩休みなく働き続けています。間食が多い人は、さらに胃腸を酷使しています。

仕事があまりにも過酷になると、労働環境の改善を求めてストライキがおきたりしますが、胃腸も酷使しすぎると、胃腸炎や大腸炎などの症状が出て、食べられなくなります。内臓のストライキです。ブラック企業が社会問題化していますが、日々、食べすぎている人もまた、内臓を酷使するブラック企業の社長と同じです。

今、皆さんの内臓が欲しているのは長期有給休暇です。プチ断食で胃腸を休めてあげると胃腸の働きが整い、消化吸収力や身体全体の機能が増します。なぜなら、消化吸収には大量の酵素が分泌されるからです。また、血液も消化のために内臓に集中するため、食べすぎると脳に血液が供給されにくくなり、頭がボツとした状態になります。反対に、食べない状況と作ってあげると、脳だけでなく、肝臓や腎臓といった血液を浄化する臓器たちに血液がいきわたることで、身体が蘇っていきます。

生活環境がDNAの情報に影響を及ぼす

人間の細胞のDNAには生活環境の情報が取り込まれていて、忙しい環境に浸っていると、そんな環境に適応できる身体を作ろうとしてDNA情報が発動します。それによって「慣れ」という反応が起きるわけです。

ところが、あまりにも過酷な状況が続くと、身体が破綻してしまいます。そうすると「会社に行きたくないな」とか、「朝、起きたくないな」といった拒絶反応が起こり、やらなくては行けないという思いと、やりたくないという気持ちと葛藤を起こし、それが極限に達するとうつ病などの精神疾患を発症します。

そんな状況にならないためには、まずはDNAにのんびり、ゆつくり情報をインプットする必要があります。

プチ断食で内臓と感情を元気に!

胃腸と意識は繋がっていて、肝臓の不調は怒り、心臓の不調は焦り、胃の不調は不安や心配、肺の不調は悲しみ、腎臓の不調は恐怖と関係しています。

プチ断食で胃腸が休まると、それに付随して他の臓器も癒やされ、内臓が元気になると、次第にネガティブな感情が解消されて、嬉しい、楽しい、幸せ、ありがたいといったポジティブな感情が自然に湧き上がって来るようになります。

さらに、プチ断食を月のリズムに合わせて行くと、胃腸の強化だけでなく、長年取り込んできた合成化学物質のデトックスや内臓や血管の若返りをもたらします。

新月は浄化や排泄、上弦の月は血流改善、満月は消化吸収力アップ、下弦の月はホルモンバランスを整えるといった効果が増します。

開運の秘訣は苦に立ち向かう!

1週間ごとに月のリズムで夕食抜きプチ断食を行うことで、内臓の休養ができるだけでなく、生活にゆとりが生まれます。そして、定期的なプチ断食を繰り返していくと、精神的にも安定し、余裕が生まれ、遺伝子レベルに心地よい情報が入力され、めんどくさいことや手間ひまをかけることが積極的にできるよう変わっていきます。

開運の法則は、精神的な苦に立ち向かうことです。めんどくさい事をしていくと、創造エネルギーが湧き、人生が好転していきます。

ぜひ、プチ断食でゆとりある生活を手に入れてください。

梅雨バテに負けない体づくり！

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、雨が多く湿度も高いため、体内に余分な水分を溜めやすくなり、むくみも出やすくなります。さらに、日照不足により、ホルモンの分泌が減少すると、不眠やうつ病などを発症しやすくなります。

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！



浅炒り玄米スープの素

300 g 2,160 円 (税込)

1kg 5,940 円 (税込)

福岡県うきは産の自然栽培の玄米を低温で長時間焙煎した炒り玄米です。玄米の優しい甘みが胃腸に働きかけ、消化吸収を助け体力をつけてくれます。また、程よい苦みが体内の老廃物の排出を促します。病気で食欲がない時には食事代わりとしてもおすすめです。

忙しくて煮出す時間がないときは、保温用のボトルに玄米スープの素と熱湯を入れ1時間以上蒸らしても OK!

全身に網の目のように張り巡らされているリンパ管の流れが滞るとむくみやすくなります。このリンパ管のお掃除役として働いてくれるのが玄米スープです！玄米に含まれるフィチン酸やβシステロールには重金属や化学物質を排泄させる作用があります。



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が崩れる・・・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）

胃腸の不調

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



太陽の光を沢山浴びた乾物（切干大根など）や利尿作用のある小豆も体の水はけをよくしてくれるのでおすすめです！



ムスピの会ホームページ