# ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

10 月の月齢
新月　10/1･10/31
上弦　10/9
下弦　10 /23
満月　10/16

## 里芋湿布を科学する

### 手当て法三種の神器 里芋湿布

マクロビオティックの手当て法の三種の神器の一つが里芋湿布です。私の家族も捻挫や打ち身、切り傷、打撲といった時に里芋湿布で何度も助けられました。現代医療からすれば、里芋湿布をはじめとした民間療法は迷信のたぐいとして片付けられてしまうのですが、そこには科学的なしっかりとした根拠があるのです。お金のかからない民間療法を身につけることは、自分の体は自分で守るという自己防衛的にも、また医療費を減らす上でも、重要なことではないでしょうか。

### 里芋湿布の効用

では里芋湿布の効用とは一体何なのでしょう。一番の働きは毒血の吸い出しです。毒血というのは酸化した血液、ドロドロ（粘中性が強い）血液、瘀血（滞りやすい血液）、食毒化（腐敗物質化）した血液と言い換えることができます。なぜ、毒血が引き出されるのかというと、毒血は酸性化した血液なので、アルカリ性の里芋と陰陽の関係で化学的に引き寄せ合うと捉えることができます。

また、病気とは細胞が酸化した状態であり、酸化とはサビつき現象、老化現象、腐敗状態と捉えることができます。それに対して、元気とは細胞がつねに還元している状態であり、還元とはサビ取り現象、若返り現象、発酵状態だと捉えることができます。この酸化を引き起こす原因はストレスや電磁波、放射線、化学物質、油脂やタンパク質、精白食品の摂り過ぎからもたらされる活性酸素（プラスイオン）です。この活性酸素を中和する働きを持つのが活性水素（マイナスイオン）なのです。

物質が結晶化する（固まる）ためにはエネルギーが必要です。水を氷にするには冷蔵庫（電力）を使用し、冷やす必要があります。反対に、氷が溶けるときには、環境にエネルギーを放出します。例えばウランという物質を急激に崩壊させると、結晶化していたエネルギーが一度に放出されます。これが原子爆弾であり、徐々に放出させるのが原子力発電です。すなわち物質は崩壊するときにエネルギーを放出するという法則を持つのです。

原子力は人類が制御できない放射能を排出する点が問題ですが、人体に有益な働きをする崩壊現象もあり、これにより血液をサラサラにする浄化のエネルギー（還元電位）を体内に取り込むことができます。里芋のような腐りやすいものを病的な細胞の上に貼ると、体熱を吸いながら腐敗していきます。腐敗するときに、人体に有益な還元電位（活性水素）を放出するのです。こうして病的な細胞に還元電位が作用することで血液がサラサラ状態となり、修復力や再生力、解毒力といった自然治癒力が増します。

つまり病的な細胞が酸化して腐っていく代わりに里芋が酸化し、腐敗することで、細胞が朽ちないように守ってくれるのです。ですから、里芋だけでなく、何でも腐るものを病的な部位に貼ればよいのです。里芋の代わりに豆腐でもよいし、馬肉、鯉のすり身（生血入り）でも良いわけです。原理がわかれば応用ができます。ただ、馬肉や鯉は値段が高いので、里芋や豆腐で代用する方が安上がりです。

この他に里芋湿布の効用としては、やけどや切り傷などの皮膚の再生、耳下腺炎、盲腸炎、中耳炎といった炎症を抑える抗炎症作用、ねんざや骨折の熱取りと修復作用、打撲による内出血の痛み止めと散らしの役割、がんなどの腫瘍を抑制する作用などさまざまな働きが知られています。

## 薬効成分ムチン

里芋の薬効成分は独特のぬめり物質のムチンです。これは糖タンパク質の一種で、多種多様の糖鎖が結合しています。この糖鎖にはウイルスや細菌の表面にあるタンパク質を認識・結合してその活動を弱めたり、粘液に取り込んで体外に排出する働きがあることがわかってきました。またムチンには腫瘍などのタンパク質を分解する酵素も含まれています。

### 里芋湿布の実践法

作り方は皮をむいた里芋をすりおろし、里芋の1割のおろし生姜を入れ、里芋と同量の小麦粉を混ぜ、粘りが出るまで練っていきます。突き刺した箸が立つくらいの硬さまで練ったら綿布（サラシ）、またはガーゼに1センチ近くの厚みに塗り延ばし、患部に貼り動かないように包帯や腹帯で固定します。かぶれやすい人はゴマ油を皮膚に塗ってから湿布します。有効時間は四～五時間で、慢性疾患の場合は一日一～二回、急性疾患の場合は、一日三～四回貼り替えます。がんなどの慢性疾患については、生姜湿布をしてから行うと効果が倍増します。もっと手軽に行いたい方は里芋と小麦粉、生姜を混ぜた里芋粉が自然食品店で売られているので、ストックしておくと便利です。

参考文献「身近かな食物による手当て法」正食出版

ムスビの会　岡部賢二

# 古くて新しい養生法のすすめ

マクロビオティックとは日本に古くから伝わる養生法に東洋の「易」の原理を融合させたものです。マクロビオティックの基本原理には健やかに暮らすための智慧が詰まっていて、その食事法は現代に多い生活習慣病をはじめ、さまざまな体の不調の改善にとても役立ちます。今回おすすめするCDはマクロビオティックの基本的なこと、日々の暮らしへの取り入れ方を分かりやすく解説しています。お家で家事をしながら、ドライブのときなどいつでもどこでも聞けておすすめです。

## 食育入門講座（全 5 巻）　各 1,944 円（税込）

マクロビオティックの五つの基本である身土不二の原則、一物全体の原則、穀物菜食、陰陽調和、噛むことの効用について詳しく解説しています。

第 1 回　マクロビオティックの基礎を学ぶ①
　　身土不二の原則・旬のもの・土地のもの・季節のもので生命力を高める
第 2 回　マクロビオティックの基礎を学ぶ②
　　一物全体・皮付きのままイノチをいただく・食物繊維でデトックス
第 3 回　マクロビオティックの基礎を学ぶ③
　　穀物菜食・歯の割合から見た食べ物と伝統食の知恵
第 4 回　マクロビオティックの基礎を学ぶ④
　　陰陽調和・身体を冷やす食べ物と温める食べ物の見分け方と調和法
第 5 回　マクロビオティックの基礎を学ぶ⑤
　　かみ方健康法・かみ方瞑想法・かみ方ダイエット

## 女性学講座（全 8 巻）　各 1,944 円（税込）

女性に特有の悩みである便秘、貧血、冷え性などの対策や、自律神経やホルモンバランスのトラブル、出産や育児、胎教の問題、さらにはダイエット、運命を良 くする法則まで幅広く学ぶことができます。より美しく、より若々しく、よりスマートになり、人生を豊かにするコツが楽しく学べます。

第 1 回　便秘・貧血は万病のもと　～腸内細菌の話
第 2 回　美しくやせる～無理なくできるマクロビダイエット
第 3 回　解毒・排毒で若返り～美容と健康の秘訣はプチ断食にあり
第 4 回　月のリズムで身体のリズムを整える～旧暦と宇宙生理学
第 5 回　水瓶座の時代の中での女性性の役割　～サヌキ・アワの法則
第 6 回　女性の健康と食べ物～ホルモンバランスと内分泌の働き
第 7 回　自律神経のバランスを整える～不眠症や脳ストレスの解消法
第 8 回　病は冷えから～体温と免疫・風邪の予防の話

## 暮らしに活かす陰陽五行講座（全 6 巻）　各 2,916 円（税込）

自然哲学思想の五行を暮らしに活かす方法がつまったＣＤです。
五行と性格との関係、各季節に気を付けたいことなど すぐにつかえる内容となっています。ムスビの会から出ている書籍「マワリテメクル小宇宙」を読みながら聞いて頂くことで、陰陽五行について、一層理解が深まります。

第 1 回　肝・胆のう系の望診
　　自立神経のトラブル　怒り・ストレス・頑固性格の改善法
第 2 回　心・小腸系の望診
　　循環器系のトラブル　興奮・焦りの性格の改善法
第 3 回　胃・脾臓系の望診
　　免疫系のトラブル　不安・心配性の性格の改善用法
第 4 回　肺・大腸系の望診
　　リンパ系のトラブル　悲しみ・悲観的な性格の改善法
第 5 回　腎・膀胱系の望診
　　内分泌系のトラブル　恐怖・引きこもりの性格の改善法
第 6 回　応用編
　　相生・相克の考え方に学ぶ　茶の湯・懐石・色彩・風水にみる陰陽五行