ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

2月の月齢
満月　2月4日
下弦　2月12日
新月　2月19日
上弦　2月26日

春先の健康法

二月四日は立春で、季節はいよいよ春モードに入ります。この頃から梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなります。本来一年の始まりは、お正月ではなく、立春とされていて、茶摘みの好適期である八十八夜も、台風が来るといわれる二百十日も立春から数えます。

北半球では立春から太陽エネルギーが増していきますが、我々が温かさを体感できるのはまだ先です。なぜなら地球は水の惑星なので、水が太陽の熱で温まるまでに一カ月くらいの時間差が生じるからです。しかし、大地の中では着々と芽吹きの準備が始まっています。

我々も春になり、温かくなってくると、寒さで収縮した血管や筋肉が緩みはじめます。そうすると、血管や筋肉に滞っていた毒素が流れ始め、皮膚から汚れが吹き出して、肌荒れや吹き出物、アレルギーなどの肌のトラブルが増え、毒素の浄化役である肝臓にも負担がかかり、さまざまな不調が起こります。「春眠をむさぼる」といいますが、春先のけだるい感じは、肝臓で浄化できなかった体内毒素がもたらす疲労感なのです。

そこで、立春の前の土用の時期に風邪を引いたり、インフルエンザにかかって高熱が出たりすると、筋肉内の毒素が汗として排泄され、肝臓の負担が減ります。また、風邪にかかると食欲がなくなり、強制的なプチ断食状態となることも、血液の浄化に一役買うことになります。ですから冬の土用の時期（一月十七日～二月三日までの約十八日間）に少食やプチ断食を行っておけば、風邪にもかからず、春を元気に迎えることができるのです。

春先の不調の原因

ところが、春の終わり頃まで体内毒素が浄化されないでいると、しまいには脳にも酸化した血液が流れ、自律神経が不調になることがあります。落ち着きがなくなったり、仕事を変わりたくなったり、学校に行きたくなくなる、そわそわする、じっと座っていられないといったADHD（注意欠陥多動性障害）といった症状や、五月病が木の芽時に増えるのは、血液の循環が悪くなり酸素が脳幹にいきわたらなくなるのが原因です。

また、筋肉内に残留した体内毒素は、筋肉のけいれんや麻痺、硬直などの症状を引き起こします。春先に多いのが、チック症、肩コリ、首のコリ、こむら返り、五十肩、心筋梗塞、脳梗塞といった筋肉や血管のトラブルです。眼精疲労やドライアイ、目の充血などの目に関するトラブルも肝臓の浄化力の低下によるうっ血（瘀血）の症状です。

春先のケア

では、どうすれば、春先にオーバーワークで疲れた肝臓をケアし、血液を浄化できるのでしょうか。簡単にできる対策は、肝臓に負担のかかるタンパク質や脂肪分の多い食事を控えることです。西洋料理に多く使われる高脂肪・高タンパクのお肉や卵、牛乳、魚、魚肉加工品や畜肉加工品などご馳走といわれるものを春の時期は控えるようにすると、調子が良くなります。油料理を減らすことも大切です。天ぷらなどの揚げ物は月に二回、炒め物は週に一回くらいにしましょう。食べる際は、つけ合せに大根や生姜おろしを添えましょう。

逆に肝臓を元気にする食事は、低脂肪・低タンパク、高でんぷんです。ごはんに味噌汁、漬物、煮物、おひたし、といった伝統的な和食であれば、腸で腐敗毒素が発生しにくく、その解毒にあたる肝臓の負担も減ります。さらに酸味の食べ物と葉物野菜をプラスすれば、肝臓の解毒力を高めることができます。

春先に収穫できるわらびやフキ、ウド、タラの芽などの野草や、ほろ苦味をもった春菊や菜の花、春の野菜である春玉ネギや春キャベツ、クレソン、さやえんどう、にら、のびる、パセリ、みつば、レタス、わけぎ、若布などはビタミンや酵素を補う浄化食としておすすめです。あまり火をかけ過ぎず、あっさりとゆでたり、和えたりして、ポン酢や梅肉和え、胡麻和え、酢味噌和えなどで食べるとよいでしょう。ムスビの会で販売している、梅干しや海藻、海苔を使った「うめひじきの素、うめわかめの素、うめこんぶふりかけ」や「今すぐ飲めるごぼう茶」は肝臓が喜びます。さらに「よもぎ粉末」、「よもぎとスギナ粉末」は血液や血管の浄化力を高めてくれるのでおススメです。

ムスビの会　岡部賢二

ノンシュガー
うめひじきの素　33ｇ　702 円（税込）
ひじき、梅、あご、玉ねぎ
九州産ひじきと天日干した梅干しの程良い酸味が絶妙！
ひじきにはカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。

ノンシュガー
うめわかめの素　33ｇ　756 円（税込）
わかめ　梅　あご　玉ねぎ
九州産わかめを使用。カルシウムの多い海藻が手軽に摂れます。

ノンシュガー
うめこんぶふりかけ　28ｇ　648 円（税込）
こんぶ　海苔　梅　ごま
ビタミン、ミネラルを多く含む昆布の微量成分が体液を弱アルカリ性に保ってくれます。

国産 100%
スギナとよもぎ粉末
50ｇ　2, 160 円（税込）

スギナに含まれるケイ素には身体の中に溜まっている着色剤、薬物といったさまざまな化学合成物質を体外に排出する役目を持っています。またマグネシウムを多くみ、腸の浸透圧を高くしてくれるので、便の流れをよくするといわれています。

国産 100%
よもぎ粉末
50ｇ　2, 160 円（税込）

よもぎには現代人に不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラル、葉緑素（クロロフィル）をバランス良く含んでいます。また、活性酸素の消去能力も他の野菜や山菜に比べて、高いと言われています。
食物繊維はほうれん草の 15 倍、人参の 12 倍、カルシウム至っては、牛乳の 12 倍！

お遠い合わせ・お求めは

ムスビの会
TEL:0946-63-3041　FAX:0946-62-3432
URL:http://musubinokaishop.com