ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

12 月の月齢
下弦　12 月 3 日
新月　12 月 12 日
上弦　12 月 19 日
満月　12 月 26 日

不妊症の改善は冷え対策にあり

増え続ける不妊症

現在、急増している不妊症の方は日本で四六万人（二〇〇三年の時点）位いると言われていて、既婚女性の四人に一人が不妊症で悩んでいるとうデータもあります。一九九九年から四年間で不妊治療患者数は一・六倍に増えています。原因としては排卵や卵管、着床の問題、男性側の問題などが考えられますが、私は冷えとの関わりが深いと見ています。

なぜなら、不妊症の方に多く見られるのが冷え症だからです。日本人の平均体温（平熱）は三六・五度ですが、三六・三度以下を低体温ととらえます。現代女性は低体温の方が増えてきており、特に不妊症の方にはこの傾向が顕著に見られます。卵子が排卵した時に、子宮壁が冷えていると着床できず、流れてしまうからだと考えられます。

私のところにも最近、不妊の相談がよく寄せられますが、普段の食事を聞いてみると、甘いものが大好きで、糖質の多いお菓子やケーキ、アイスクリーム、クッキー、菓子パン、果物を頻繁に食べているというケースが多く、甘い砂糖の入ったコーヒーが止められないという方も結構いました。

健康のためにしていることが逆効果？

最近、健康のため朝にスムージーを飲むことが流行っていますが、私は、内臓が冷えないか心配しています。

なかには寒さをこらえて飲んでいるという方もいて、びっくりしました。スムージーは陰性なカリウムの多い生野菜と生果物に氷をミックスしたものなので、子宮や内臓が冷えるのではないかと思うのです。夏場はまだ良いとしても、秋から冬にかけて体温が低い人が飲むとマイナス面の方が多いと考えられます。

いっぽう塩は熱を蓄える力が強いため、冷え症の改善の手助けをしてくれます。塩をフライパンで炒ってから袋に入れ、お腹にあてる温熱法は、お腹を温める手当てとして昔から行われてきました。例えばお湯よりもみそ汁でやけどをした方が傷の度合いがひどくなるのも、塩の蓄熱作用のためです。

低体温の人におすすめの食事法

低体温の人にとっては、朝、梅醤番茶やみそ汁といった熱を抱きもった塩気を胃腸に入れることが、とても効果的な冷え取り健康法になります。また寝る前には葛を溶かした葛梅醤番茶を飲むと、お腹が温まりぐっすり眠れます。

主食では、カリウムが多く、体を冷やす作用のある小麦粉を用いたパンよりも、体の熱を生み出す力の強い米や雑穀、そばなどの粒食が、何よりも体を芯から温めてくれます。また高野豆腐や切干大根などの乾物にも、体内の余分な水分を抜いて体を温める働きがあります。野草ではヨモギ粉末が末梢の血液の流れを良くして手足を温めてくれます。

出生率低下の背景

いま中国やインドでは人口爆発が起きており、出産制限をしなくてはいけない状況になっています。動物性食品をあまり食べられない素食の地域ほど子だくさんで、反対に何でもご馳走が食べられる先進国や富裕層の人達の間では、出生率の低下の傾向が見られます。日本の出生率（一人の女性が生涯に出産する子供数の推計値）は一・三九（平成二十三年度）で先進国の中で最低となっており、このままでは日本を支える若者がどんどん減少し、大高齢化社会の到来を招き、日本の国力低下を招くことになりかねません。

どうも人間は飢餓状態に陥ると、自分の身は滅びても、次世代の種としての子孫だけは残そうという生命スイッチが入るのではないかと思われます。これは素食によって胃腸の負担が減り、生殖活動に生命エネルギーがまわせるからと見ることもできます。私のところに相談に来られる不妊症の方には、時々プチ断食をして生命のスイッチをオンにすることや、月を意識した生活をすることで月経周期を整えるようにアドバイスしています。

イノチある食べ物で子宝を

マクロビオティックは穀物や野菜を丸ごと食べる料理法ですが、玄米や雑穀、豆といった生きた芽の出る食べ物かどうかを吟味することも大切です。精白したものや、遺伝子操作されたものには生命エネルギーが不足しているので、化学物質を含む不自然な食べ物は極力避けるようにしましょう。季節のもの、土地のもの、自然栽培のものが生命力では優れています。ぜひ旬の食材を活用しましょう。

子宮を温める食事と、時々のプチ断食によって免疫力や血液の循環力を増し、生命エネルギーを高めることができたら、子宝を授かることができるでしょう。不妊治療という手もありますが、薬の副作用で苦しんでいる人をたくさん見ているので、できるだけ自然なやり方で改善していくことをおすすめします。

ムスビの会　岡部賢二

今月のおすすめ　冷え取り商品

昔から冷えは、万病の元といわれています。今回おすすめするのは、
冷えの原因のひとつといわれる血液の汚れを改善し血流を促す、
ヨモギシリーズです。

ヨモギの驚くべき働き！

・野草の中で最高の抗ガン作用をもつといわれています。
・活性酸素を消す働きが他の野菜や山菜に比べて強い。
・葉緑素がとても多く、血液浄化の働きをもっています。
・食物繊維やビタミン、カロチンなどが豊富に含まれているので、
　野菜不足を補いビタミンやミネラルを供給することができます。
・浄血・補血作用、保温効果があるといわれています。
・ダイオキシンなどの化学物質を解毒する働きをもつといわれています。

この他にもヨモギには、さまざまな働きがあります！

ヨモギ青汁　100ｇ　2,700 円（税込）

ヨモギの新芽だけを使用し、遠赤で焙煎しているので吸収率もよく、
風味もまろやかです。

九州産のフレッシュなヨモギを使用

よもぎ微粉末　50ｇ　2,160 円（税込）

九州産のよもぎを収穫後、5 時間以内に乾燥し粉末化しました。
よもぎの鮮やかなグリーンと風味をお楽しみください。

最強のデトックス野草のブレンド

スギナとよもぎ微粉末　50ｇ　2,160 円（税込）

ミネラルと食物繊維が豊富なよもぎとスギナをブレンドしました。スギナに含まれるケイ素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つといわれています。

ムスビの会　岡部賢二監修
毎年大好評　月のリズムカレンダー　入荷しました。

「月のリズムで幸せ暦」　1,400 円（税込）

月のリズムや四季を感じて生活していくと、健やかに毎日を送ることができます。
旧暦、月の動き、二十四節気、雑節、五節句や、季節ごとに気をつけたいことなどが、
ひと目でわかりやすいようになっています。
（日常生活でも使いやすいよう新暦表示になっています。）
所々にその季節におすすめの食べ物やレシピなどの情報も盛り込まれていて、
とても便利です！2016 年の新たなスタートにいかがですか。