



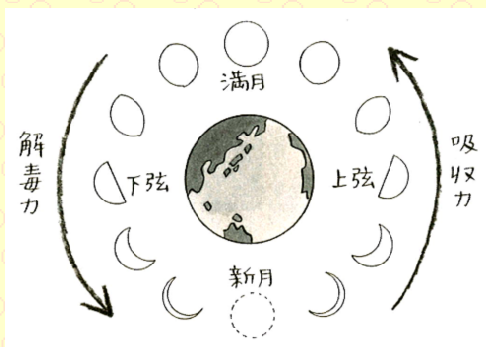
むびようニュース

プチ断食の時に食事代わりに大和酵素を飲んで、低血糖を起こさないようにしましょう

月のリズムでダイエット

食べ物と情報のあふれる現状の中で、今、私たちに必要なのは、要らないものを消去するという方向性です。不要なものを掃除して、『心と体のリセット』を行う必要があるのです。そのための心と体のダイエットに必要なのが、『プチ断食』なのです。人間本来はそうあるはずの美しく輝ける状態に戻すダイエット法として、月のリズムでのプチ断食があります。旧暦の1日と15日頃は新月と満月にあたりますが、この日は月の引力によって体内に滞った毒素の排泄力や体の若返りの力が、もっとも高まる日でもあるのです。ひと月に2回だけ、新月と満月の日に夕食をぬくというやり方を考えました。断食という言葉を知ると、怖いか危険だ、などのマイナスのイメージを持つ人が多いと思いますが、酵素、玄米甘酒を飲みながらのプチ断食なので、リバウンドという断食明けのヤケ食い状態も引き起こしません。身も心もスッキリとして、本当に楽しく実践できます。翌朝の朝の目覚めがよいことにもビックリするでしょう。

日々、月を意識して暮らしてきた昔の人は、人間の体と月が波動共鳴しながら機能していると言う事を、直感的に知っていたのでしょ。『腎』や『肝』、『腸』や『胆』のように、人間の内臓を表す漢字には『月』がついています。体と月の密接な関係が、そこに表れているような気がします。また、『ツキがある』とか『ツキがない』という言葉がありますが、日本語では、運のことを『ツキ』という言葉で表しています。『月とともに生きる時、人生にはよい事が現れる』と言う事を、示しているのかもしれない。海は月の引力によって、潮の満ち引きが起きています。この干満による水の動きは、潮流となって海中の生物に影響を与えます。釣りをする人々は、干潮の時間を調べて出かけることが多いそうで、潮位によって釣りのせいかが大きく変わるのだそうです。人間も新月と満月の時には出産件数が増え、満ち潮で赤ちゃんが誕生し、引き潮に合わせるようにお年寄りが息をひきとるといことがみられるように、月のリズムは人の生死にも影響を与えているのです。『満月や新月の時には心身の緊張が高まり、半月のときには弛緩する』、『満月や新月の時にはエネルギー（生命力）が高まり、半月の時には弱まる』というリズムがあります。満月から新月にかけて欠けていく月では、『排泄力』や『解毒力』が増します。反対に新月から満月にかけての満ちていく月では、取り込む力、すなわち栄養などの『吸収力』が増します。



新月にかけて解毒力が、満月にかけては吸収力が増します。満月から欠けていく月には、『解毒』『洗浄』『発汗』『発散』などの働きがあります。そして、新月に近づくほどその力は強まり、新月にピークをむかえます。手術や治療などは新月に向かう時期に行うと出血が少なく、傷の治りが早くなります。また薬の副作用を受けにくくなるので、手術の成功率が高くなり、回復期間が短くてすむのが、この欠けていく月の時期の特徴なのです。家事をする場合も、掃除や洗濯の汚れの落ちぐあいが、満ちていく月の時と比べると格

段によくなります。庭木の剪定、芝刈り、雑草退治に向く時期でもあります。この時期は、『取り込む力』が弱いので、多少食べ過ぎても太りにくい傾向があります。

満ちていく月では、『補給』や『摂取』という、体にいろいろなものを吸収してエネルギーを蓄える働きが増し、その力は満月にピークを迎えます。また、体の『保護』や『休養』を促す期間でもあります。食べ物から摂取するビタミンやミネラルの吸収力が増すので、あらゆる欠乏症を治療しやすい時です。反対に毒素の吸収もしやすくなるので、蜂や蛇毒からきのこ中毒に至るまで、全ての中毒症状は重くなる傾向にあります。満月に近づくに従って、人の体は出血しやすくなり、傷口が開きやすくなる為、手術やその後の経過はだんだん悪くなっていきます。薬の副作用がひどくなるのも、この時期です。