



月
の
癒い
しや

ヨハンナ・バウンガー
トーマス・ボツペ
小川捷子訳

Aus eigener Kraft

ヨハンナ・パウンガー
トーマス・ホツペ
小川捷子訳

月の癒し

Aus eigener Kraft

月の癒し
Aus eigener Kraft

ヨハンナ・パウンガー
トーマス・ホツペ
小川捷子訳

飛鳥新社



9784870313057



1920098015009

ISBN4-87031-305-7

C0098 ¥1500E

定価 [本体1500円+税]

ヨハンナ・パウンガー
JOHANNA PAUNGER

1953年オーストリア生まれ。古くから続くチロルの農家に生まれる。幼いときから祖父に「月のリズムによる暮らし」の手ほどきを受けて育つ。噂を伝え聞いた人々から講演をたのまれるようになり、夫トーマス・ポッペと出会う。現在、ウィーン在住。月のリズムに従って建てた家で夫、3人の子どもとともに暮らしている。

トーマス・ポッペ
THOMAS POPPE

1952年ドイツ生まれ。翻訳家、ノンフィクションライター。主に哲学、宗教、生物学、ヒーリングなどの分野で活躍。妻ヨハンナとともに「月のリズムによる適切な時期」に従う暮らしを提案している。読者の要望に応え、ヨハンナとともに関連グッズの店「フォー・ライフ」を開いた。

小川 捷子(おがわしよこ)

大学卒業後、ドイツ、アメリカに留学。帰国後、通訳、航空会社勤務を経て、現在フリーで翻訳にたずさわっている。

「一般的な基準から見れば、きわめて不健康な生活をしながらも、病気もせずに90歳まで生きる」
チロル地方(オーストリア)の人々——。
この地に代々言い伝えられてきた
「月のリズム」とともに気持ちよく生活する方法を具体的に紹介。

Aus eigener Kraft

by JOHANNA PAUNGER • THOMAS POPPE

© 1993 by Wilhelm Goldmann Verlag, München

Cover Photo © ZEFA/W. H. Müller

Japanese translation Copyright © 1997

by Asuka Shinsha, Inc.

This book is published in Japan

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo.

月の癒し^{いちゃ}

1997年8月25日 第1刷発行

著者 ヨハンナ・パウンガー

トーマス・ポッペ

訳者 小川捷子

発行者 梅澤英樹

発行者 株式会社 飛鳥新社

〒101 東京都千代田区神田神保町3-10

神田第三アメリックスビル

電話 03-3263-7770 (営業)

03-3263-7773 (編集)

印刷・製本 中央精版印刷株式会社

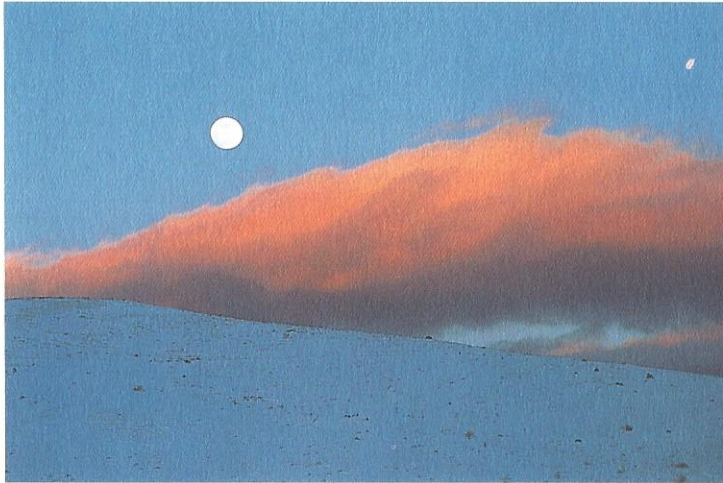
ISBN4-87031-305-7

落丁、乱丁本はおとりかえいたしません。

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。

※定価はカバーに表示してあります。

Aus eigener Kraft



ヨハンナ・パウリッガー
トーマス・ポツペ
小川捷子訳

月の癒し

『月の癒し』について

小川捷子（訳者）

1993年、ドイツで出版された本書は、大きな宣伝もなしに口コミだけでその評判が広まり、発売後4年間で300万部を超えるロングセラーとなっています。

著者の一人、ヨハンナ・パウンガーは、オーストリア・チロール地方の農家に生まれました。彼女は、数百年ものあいだ、この地方に伝えられてきた「月のリズム」に関するさまざまな知識を祖父からうけついできたのです。

「祖父がわたしに教えようとしたのは、見ること、観察すること、触れること、そして実際のために試みることでした。祖父はいつも、わたしをただ連れ歩くだけで、かなり大きくなるまで、何を聞いても説明してくれることはありませんでした。そんなある日、わたしは祖父にたずねたことがあります。『おじいちゃん、どうして（今日は）同じハーブばかり摘んでるの？何かわけがあるの？』けれども祖父は、こう答えただけでした。『よく見ておくんだよ』」

そして、噂を伝え聞いた人々のなかから、講演を依頼する人が現れ、彼女はそれを引き受けることとなります。初めての体験にとまどい、笑われてしまうのではないかと不安な気持ちで臨みましたが、講演は大成功でした。初めは疑い深そうな表情だった聴衆が、またたく間に強

い関心をしめしていくのがわかったというのです。

その後ヨハンナは、次々と講演を依頼されるようになり、ライターのトーマス・ポツペとの出会いをきっかけに、二人で本を出版することになったのです。

彼女が生まれ育ったチロル地方は、アルプス山脈にあるオーストリア西部の州。北はドイツ、南はイタリアに接しており、森林や牧草地、氷河などの優れた自然景観を持っています。

また「一般的な基準から見れば、きわめて不健康な生活をしながらも、病気もせずに90歳まで生きる」と本書でも触れられているように、この地域に住む人々の独自の生活ぶりは、ドイツを始めとした近隣諸国の人々からも、関心の的になっていくようです。

彼女は雑誌のインタビューのなかで、その理由につながるこんな発言をしています。

「わたしは、昔から伝わるこの教えとともに成長しました。もちろんわたしの家族もみな、月のリズムにしたがって暮らしています。これが正しいかどうか、それは実際のためにしてみればわかります」

本書が、多くの人たちに支持された背景には、自然への回帰願望、現代医学への不信などがあつたからなのかもしれません。

ところで、ここでいう「月のリズム」とは、満月や新月などの「月の相」や「月の星座」を基にした「自然のリズム」のことです。

「月の星座」という言葉を、初めて耳にした方は少なくないかもしれません。

これは、いわゆる「星占い（西洋占星術）」の星座とはまったく違うものです（星占いでいう星座は「太陽の星座」、つまり太陽の動きにしたがって1年を12にわけたものですが、「月の星座」のほうは、月の動きにしたがってひと月を12にわけたものです。毎月、牡羊座から魚座までのすべての星座の日があり、ひとつの星座の期間は2日から3日となります）。

本書では、天体すべての動きをひとつの時計と考え、「月」や「月の星座」をその針の役目をするものとして位置づけています。また、単に月の影響だけでなく、むしろ天体（自然）全体のリズムが、わたしたちに影響を及ぼしているという考えに基づいています。

バイオリズムやヨーロッパにおける風水などが、本書で扱われているのもそのためです。

昔から「月」は、人々の生活と密接な関係を持っていました。多くの民族が月（太陰）の満ち欠けを基準にした「太陰暦」を基にして生活してきたことから、それはわかります。

日本でも、明治時代の初めまでは、この「太陰暦」を使っていました。これは旧暦といわれ、旧盆、旧正月など、いまでもさまざまな行事に用いられています。有名な仙台の七夕も8月7日、つまり旧暦で祝われています。

「潮の満ち干」が月の引力によるものであることは、よく知られている事実です。昔から、人

の生死は、この潮の満ち干に関係があるといわれています。人は満ち潮のときに生まれ、引き潮のときに死ぬことが多いのです。また、満月の日は出産が多いともいわれています。

私たち人間の身体の80パーセントが水分でできていることを考えると、月の引力が私たちの身体に影響を及ぼしていることは、十分考えられることです。女性の「月経」の周期が、月の公転周期、すなわち月が地球を一周する期間とほぼ等しいのも、単なる偶然とはいえないのではないのでしょうか。

本書を読むと、わたしたちが自然の、いえ、果てしない宇宙の一分子だということをあらためて思い起こさずにはいられません。同時にまた、わたしたち自身も小さな小さなひとつの宇宙を形作っているということも――。

本書は、人間の生活に深く影響を及ぼしている「月のリズム」を理解し、健康で幸福な暮らしをするための「処方箋」です。それは、現代人が失いつつある自然治癒力を取り戻すことでもあります。月のリズムをもとにした正しい食事の摂り方、健康に役立つハーブの利用方法など、毎日の生活のなかで実際に試すことのできるたくさんの方のヒントが紹介されていますが、一方で純粋に遊び心を刺激し、読んでいるだけでも十分楽しめるものです。

著者は、雑誌のインタビューのなかで次のように話しています。

「満ちていく月のときでも、だれかにピザを食べようと誘われたとしたらわたしは断りません。ルールに反してしまうかもしれないませんが、人とのつきあいを大切にしたいし、あとで自分が責任をもってウェイトコントロールすればいいと思うからです。

また、わたしは人を説得しようという気はまったくありません。ただ知識を伝えたにすぎないのです。興味のある方は、どうぞやってみてください。これは万能薬ではありませんが、日々のささやかなトラブルを解決するお手伝いはできることでしよう」

「自分の身体は自分にしかわかりません。ですから、まず自分の身体が発するサインに耳を傾けることが大切です。医師は、あなたが健康になるための手助けをするに過ぎないので」

本書の原題は『自分の力』(Aus eigener Kraft) です。月の力に導かれながら、自然との一体感を取り戻し、そして自分を癒す――本書は、自分という宇宙の中で、自分自身が主役を演じて生きていこう、という静かなメッセージでもあるのです。

『月の癒し』について 3

第1章 月時計 *moon dial* 13

忘れられていた「月の力」 14

バランスのとれた生活 21

毎日の生活と「月の相」 27

「月の星座」と病気の関係 29

「月の星座」とその属性 32

第2章 食事 *meal* 37

自分の感覚を信じる勇氣 38

食事の感覚を呼び覚ます5つのポイント 42

第3章 美容 *cosmetic* 61

肌と髪のために 62

肌と身体の手入れ 63

カラーセラピー 71

第4章 ハーブ *herb* 79

自然が育む植物 80

薬草治療の秘訣 84

薬草学から見た「正しい時期」 86

正しい植物の選び方 97

第5章 身体 *body* 105

「月の星座」が支配する身体の各部分

手術にとって適切な時期 141

医師とどう接したらいい? 145
歯のトラブルと「月のリズム」 146

第6章 ① バイオリズム *biorhythm* 151

バイオリズム 152

日常生活でのバイオリズムの役割 159

バイオリズムの計算方法 162

身体器官の1日のリズム 167

第7章 ① 場所——ヨーロッパの風水 *'Fusui' in Europe* 177

龍を操る人の仕事 178

この本を読んで、「月の癒し^{いちゃ}」を始める方へ 200

巻末付録／月の星座カレンダー

第1章 ① 月時計

moondial

忘れられていた「月の力」

数千年ものあいだ、わたしたち人間は自然のさまざまな「リズム」や「法則」と調和して生きようと努めてきました。

「太陽」や「月」の動き、「稲妻」や「嵐」、「波」などの自然現象を読みとり、自然がともに奏でる調べに耳を傾け、その秘密を解き明かそうとしてきたのです。

氷に閉ざされた地域に住むイヌイット(エスキモー)の人々は、想像もつかないような厳しい環境のもとで生活しています。そのため、イヌイットには、およそ40もの「雪」と「氷」を表す言葉があります。彼らは、その40もの異なる状態を識別することができるからです。

北アメリカに住むネイティブ・アメリカン(いわゆるインディアン)は、土や樹木、草の色をわたしたちよりも数多く区別できるに違いありません。経験と必要性によって、わたしたちの知覚は鋭くなっているのです。

これまで、わたしたちの祖先は、ものごとの状態をただ観察してただけでなく、その日時や季節、太陽をはじめ、月や星の位置についても研究を重ねてきました。

その結果、潮の満ち干、天気の動向、妊娠、産卵をはじめとする動物の行動、さらに、その

他のさまざまな自然現象が、「月の運行」と密接な関係にあることを発見したのです。

日常的、非日常的な営み、たとえば外科手術や薬品の使い方、料理、食事、散髪、洗濯などの効果が、自然のリズムに支配されるということは、はるか昔からわかっていました。手術や薬にしても日によって効き目や成功率が違っていったからです。

また、定住して暮らすようになると、植物にも、日々さまざまなエネルギーが作用していることや、それについて知っていると、農作物の栽培、手入れ、収穫に大いに役立つことに気づくようにもなりました。

たとえば、ある時期に集められた薬草は、他の時期に集められたものよりもはるかに効き目がある、といったようなことです。また、一定の日に種まきをすると、農作物はより速く、より抵抗力をもって育ちます。

ひと言でいえば、さまざまな行為には、それに必要な能力や道具だけではなく、「いつ」それがなされるかということが大きく関わっているのです。そのため、たとえ行為が「正しく」行われたとしても、それが「正しくない」時期に行われると、思ったような結果が得られないことがあります。

古代エジプト、ギリシャ、ローマ、インド、バビロンなどの建築物を考えてみてください。

天体の観察とその軌道の正確な計算が、わたしたちの先祖にとって、どれほど重要だったかが

わかるでしょう。

このようなことを繰り返すうち、それらを正確に表現するものが必要になってきました。つまり、いつでもどこでも使えて、天体の影響力が予見できるようなわかりやすい「システム」です。こうして、その年ごとに月の影響を記録する、一種のカレンダーのようなものが生まれていったのです。

月を始めとして、太陽や星は、天体時計の指針と文字盤の役目をしています。この天体時計によつて、人間は自分たちの「行為」の結果を予想できるようになり、それまで一見無意味で偶然に見えた自然の力は、もはや、ただおそろしいだけのものではなくなつていったのです。

それからは、種まき、植え付け、手入れ、収穫、貯蔵など、生きていくために必要な行為が多く、より計画的に、より効果的に行えるようになりました。なかでも重要なのは、医療に同じた人々による、さまざまな治療に及ぼした影響です。

そうして多くのカレンダーは、月の動きに合わせて作られるようになりました。わたしたち（の生活）にとつて、太陽より月の位置のほうがはるかに大きな意味を持つているからです。何千年も前から変わることなく、祝日の多くは月の動きに従っています。たとえば復活祭（キリストが死んで3日目に復活したことを祝う祭り）は、紀元後2世紀末からずっと、春分

（3月21日頃）後、最初の満月のすぐ後の日曜日とまっています。

また、農事暦（農業に従事する人たちに必要な事項が書いてある暦）や多くのカレンダーには、今日なお「月の星座」が記されています（西洋占星術の12星座は「太陽の星座」で、1年を12星座に分けたもの。一方、「月の星座」は、ひと月を12星座に分けたもの。ひと星座の期間は「太陽の星座」が約1カ月、「月の星座」は2〜3日。巻末の「月の星座カレンダー」参照）。

ところが、何世紀かを経るうちに、月の影響に関するこのような知識は、ほとんど忘れさられてしまいました。

そのため、「月の力」などというと、多くの人はいぶかしげな顔をします。

その理由はいろいろありますが、何といても、その最大のもは、近代科学への多大な信頼によるものでしょう。近代科学の発達によつて、経験に根ざしたそれまでの知識は、ほとんど迷信の領域へと追いやられたかに見えました。

でも、それまでの何千年ものあいだ、わたしたちの祖先の知識欲を支えていたのは、しっかりとした洞察力です。彼らには、自然界には何ひとつとして無意味なものはないということがわかつていたからです。

学問、特に自然科学はある特定の見解と方法だけを選び出し、経験によるそれまでの方法の多くを無視してきました。そしてまた、さまざまな自然の力をばらばらに考察し、コントロー

ルして、結果を正確に予想することに成功してきたのです。

しかしながら科学は、その世界観の偏りのため、本当に大切なものまで見失ってしまいました。月のリズムを始めとする、さまざまな自然の規則性を観察し、注目するなどということは、あつという間に余計なものとして片づけられるようになってしまったのです。

たとえば、現代医学の考え方は、次のようなものです。

機械を修理する人は、ただその部分や補充交換部分だけに聞ければよい。つまり、痛みや症状をすばやく取り除き、その部分を「修理」すれば、治療は成功したとみなされるのです。

「自然治癒力」を育てること、病気の予防と原因の究明、忍耐、医師と患者の信頼関係、これらすべては、はるかうしろに追いやられてしまっています。

それでも、わずかながら希望が見え始めています。医師のなかに、人間をひとつの統一体として考えようとする人が増えてきたからです。

人間は、進化によって、身体の各部分が偶然結び合わされたわけではありません。また人間の身体だけが、ひとつの組織として独立しているわけでもないのです。わたしたちの身体は、わたしたちを取り巻くすべてのものと密接につながっています。そして、人生において、何らかのバランスが失われたときに病気になるのです。

しかしながら、これらの知識の多くは、いまだ現代医学に入り込む余地がありません。たとえば月のリズムの影響にしても、現代の科学では理論づけることができないのです。「月が獅子座にあるとき、なぜ心臓手術の成功率が低くなるのか？」などという質問には、さしあたり答えのないままです。多くの医師が、この知識を頭から認めないのはこのためです。

本書で紹介する法則や指示は、月の運行に関するものも含め、もっぱら個人的な経験と体験に基づいています。人間と自然を正確に観察することによって、わたしたちの先祖は、ものごとの「適切な時期」を知るようになりました。

自然には、月に限らずさまざまな「リズム」と「作用要因」があるのですが、この本では、次の月の状態などに関する、わたしたち(著者)独自の知識と個人的な経験に絞りました。

1. 欠けていく月——下弦カガヒ

2. 新月

3. 満ちていく月——上弦ジョウゲン

4. 満月

5. 月の星座

いまだに学問的な証明ができないとはいえ、ずいぶん昔から、月の影響に関しては、いろいろ

ろなことがいわれてきました。

たとえば「満月は人の心を騒がせる」とか「魚座は足に影響を及ぼす」などという言いまわしがあります。

実際には、月や月の星座は、ただ一種の時計の針の役目をしているだけなのですが、わかりやすくするために、この本でもこのような表現を使っています。

約28日かけて地球のまわりを運行する際、月は地球に対してつねにひとつの面しか向けていません。月がちょうど地球と太陽のあいだを動くとき、その表面は、完全に暗闇に埋もれてしまいます。これが新月です。

そして新月に限らず月は、2日から3日の間、太陽と同じ星座の位置にいます。

たとえば、この日に何も食べずにいると、身体は毒素を分解して外に出す力がもつとも高まっているため、普段の日より病気を予防しやすくなったりします。

新月のあと、しばらくすると細い三日月が現れます。満ちていく月の相の始まりです。満月になるまで、およそ14日間の旅です。

このときには、身体をつくり、そして丈夫にしようとする行為は、それまでの2倍の効果を発揮します。けれども満月に近づけば近づくほど、外科的な手当て、けがの治療や手術には向かなくなります。

こうして地球をまわる旅の半分を終え、やがて月は満月となります。月夜症(夢遊病)の人は眠ったままうろつき、出血の量は増え、この日に集められた薬草はより強い力を発揮し、警察は、暴力行為や事故の増加を見込んで職員数などを強化し、助産婦は忙しくなります。

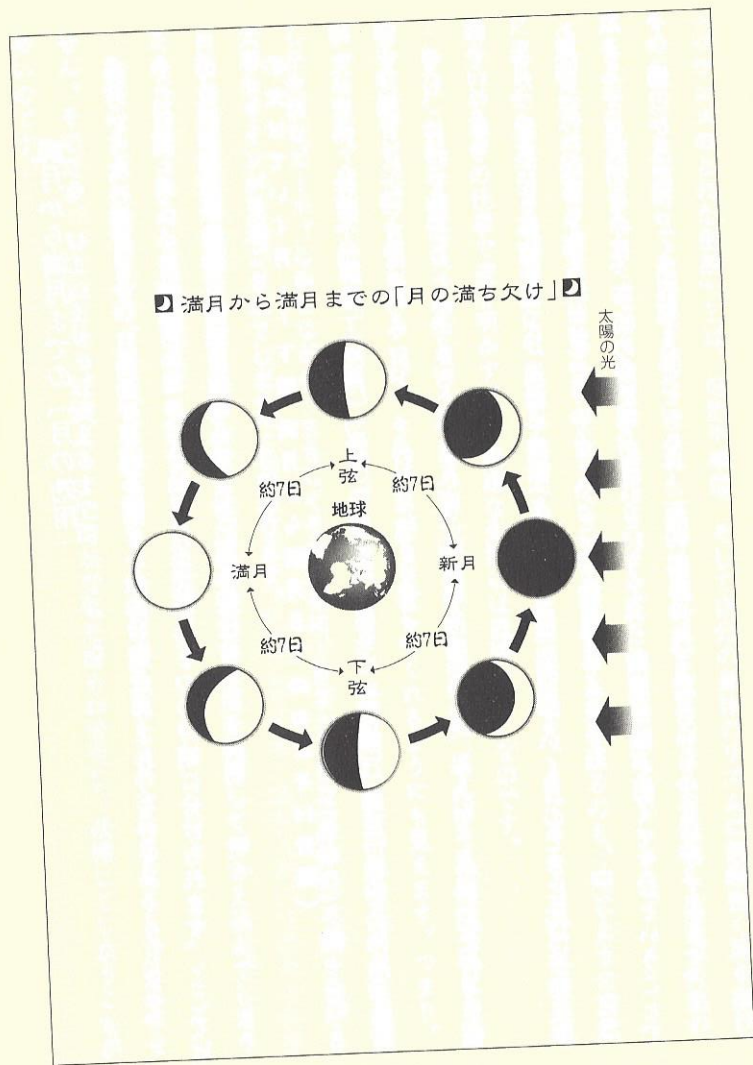
そして、そのままゆつくりと月は運行し続け、約14日間の欠けていく月の相が始まります。たとえば、手術はそれまでよりうまくいき、普段より少し多く食べたとしても、簡単には太らなくなります。さらに身体の「浄化」(老廃物を取りのぞくこと)や「解毒」(体内の毒素を分解したり、排出したりすること。血をきれいにする効果のあるお茶を飲むなどもこれにあたる)機能も促進されるのです。

バランスのとれた生活

自然界のものにはすべて、リズム、音、呼吸、光、振動があります。

また、恒星からちっほけな細胞に至るまで、すべてのものは活動しています。不変で恒常的なものなど何ひとつありません。すべては生まれ、成長し、成熟し、消滅していきます。

自然に身をゆだねて生きること、それが、ひいてはバランスのとれた健康的な生活を送ることにつながっていくのです。



● 新月の日

新月の日は、身体の「浄化」や「解毒」などに最適です。そして何か新しいことを始めるのにも適しています。

たばこ、コーヒー、アルコールなどをやめるスタートの日にするのもいいでしょう。このときには、禁断症状があまり強く出ないからです。

けれどもここで、「悪い習慣」といわれているものが、ただそう思わされているだけだということがあることを、しっかりと心に留めておいてください。

たとえば、音を立ててスープをすすするのは、悪い習慣ということになっていきます。何もこれを弁護するわけではありませんが、これは、身体にとって意味のある大切な行為が、いかに社会のしきたりの犠牲になっているかを示すひとつの例です。というのは、この「悪習」には、実は意味があるからです。音を立てることによって身体がそれをキャッチし、物を受け入れる状態を事前に準備することができるからです。

● 満ちていく月 —— 上弦(新月から満月までのおよそ14日間)

満ちていく月は、「補給」「摂取」、つまり身体がいろいろなものを吸収してエネルギーを蓄

えるほか、「保護」と「休養」を促します。

満月に近づけば近づくほど、その作用は強まります。

この期間に、「身体作り」を行うと、欠けていく月のときよりずっと効果があがります。また、同じものを食べても、普段よりも太りやすくなります。

あらゆる欠乏症は、この時期には治しやすくなります。マグネシウム、カルシウム、鉄

分などもよく効きます。

一方、むくみも起りやすく、スズメバチの毒からキノコ中毒に至るまで、すべての中毒症状は重くなります(その反対に欠けていく月のときは、スズメバチに刺されても自分の唾液を塗るだけで済むこともあります)。

満月に近づくにしながら、手術やその後の経過は、だんだん悪くなっていきます。副作用がひどくなるのです。

○満月の日

満月の日は、身体が何でも(人工添加物なども)よく吸収します。ですから、何を食べても太りやすくなります。この日から「ダイエット」を始めるのは、とても効果的といえます。

また、普段よりもすみやかに水分が組織に吸収されるので、結合組織が柔らかくなります。そのため手術の予後(経過)はよくありません。普段よりも傷口からの出血の量が多くなります。ワクチン接種後に起こる後遺症の状況を見ると、満月の3日前から、接種を避けたほうがいいということがわかります。特によくないのは、満月当日です。また接種後、数日は安静にする必要があります。

毎日の生活と「月の相」

次に「月の相(形)」の基本的な影響力についてお話ししましょう。

簡単にいってしまえば、欠けていく月のときには「放出」を、満ちていく月のときには「吸収」をすればいいということです。

そうはいつても、ここに書いてあることをただうのみにするのではなく、あなた自身で観察し、いろいろ試してみることが大切です(欠けていく月のときに熱いお風呂にはいると、満ちていく月のときより多く汗をかくことに気がついていきますか?)。

もちろん現代では、月のリズムにあわせて生活するのは容易なことではありません。

そこでまず手始めに、次のようなことをしてみてください。

骨の折れる仕事や趣味(趣味といえども場合によってはストレスになりかねません)のうち、自分で期日を決めることができるものを、欠けていく月の時期に集中して行うのです。ゆっく

り、少しずつ(自分でやってみることほど、説得力のあるものはありません)。欠けていく月のときには「発散」し、満ちていく月のときには「抑制」してエネルギーを溜め、準備し、計画する——それがいかに自然で、心地よいものか実感できたら、どうして今までこの知識を応用せずにいたのか、なぜそれに気がつかなかつたのかと残念に思うに違いありません。

わたしたちの身体は、その自然なリズムや要求を無視されると反発します。おそらく初めのうちは、あまりそれに気づかないことでしょう。特に、わたしたちが若く、抵抗力があるうちは。けれどもしだいに小さな刺激が積み重なって、ついには深刻な障害へとつながっていきます。

その意味でも、この本はけっして万能薬ではなく、即効性のある処方箋でもないということをはっきりとおきたいと思えます。

自然のリズムを無視していても、そのつけがやってくるのはずっと後になってからなのです。同様に、そのメリットもまたゆつくりとしか現れません。

毎日一度、のんびりと椅子にもたれて、その日の行動と月のリズムが調和していたかどうか、

思い返してみるのもいいかもしれません。

「月の星座」と病気の関係

太陽が1年かけて12星座をひとめぐりするのに対し、月は約1カ月でひとめぐります。ですから月は、毎月ひとつの星座に2〜3日滞在しています。これが「月の星座」といわれるもので、星座ごとに違った力をもっています。

それは生命界のいたるところに影響を及ぼします。なかには、月が星座を変えるときを身体で感じる人さえいます。たとえば、月が牡羊座に入ると頭が重いか、魚座のときには、足の親指が痛むとか。

昔、医師の心得のある人たちは、病気と月の星座の相互関係を知っていたばかりか、それにきちんと従っていました。なのに、どの医学史にも、これについて記されていないのは奇妙というほかありません。

たとえばギリシャのヒポクラテス、あらゆる医師の頂点に立つこの人も、月が身体に及ぼす影響力を認めていました。彼は弟子には「つきりところっています」。

「月の影響力を考慮することなく、医師を施す人間はおろかである」。そして、「月の星座に支

配されている身体の部分を、その星座の日に手術してはならない」と。

ふつう、ひとつの星座はきまった身体の部分を「支配する」といわれています(詳しくは第5章参照)。これは、胎児にも当てはまります。頭は月が牡羊座にいるときに、首は牡牛座、手は双子座というように成長していくのです。

また、昔の医術者たちは、月の位置と健康との関係について、次のような基本原則に従っていました。

●その星座の日に支配されている身体の部分や器官のために行う手当てはすべて、その星座の日には普段の日の倍の効果がある——ただし、手術はのぞく。

例 魚座の日には、足裏反射ゾーン(足の裏を中心とする、くるぶしから下の足のツボ)をマッサージするといふ。

●その星座の日に支配されている身体の部分や器官に特別な負担をかけたたり、無理をさせることはすべて、その星座の日には、普段の日の倍も不利に働く。あるいは有害でさえある。

例 牡牛座の日には、首のまわりを冷やさないようにする。
もし可能なら外科的な処置は避けたほうがいい。むろん緊急手術はこの限りではない。
●月の星座に支配されている身体の部分を作る食べ物を摂ったり、丈夫にするための手当ては

すべて、その星座の日で、しかも満ちていく月の期間のほうが効果的である。

ただし、その部分の「洗浄」や「解毒」には、欠けていく月のときの方がよい。

とりわけ強調したいのは、次の点です。

●月の星座が支配している身体の各部分に関する知識と、この章の最終ページにある一覽表とを組み合わせてみると、その部分への治療は半年ごとに違った効果を持つことがわかる。

ということです。これは、多くの経験に裏づけられています。

ひとつ例を挙げましょう。

肝臓の治療(肝臓は蟹座^{かに}によって支配されている)は、蟹座の「欠けていく月」の期間にあたる7月から1月まで(この間に月が蟹座にいるのは、満ちていく月の期間と重なる1月と7月を除けば、つねに欠けていく月の期間)の期間に行うほうが、効果的だということになります。

このように、それぞれの星座は「放出」と「吸収」を助ける働きを半年ごとに繰り返しています(34、35ページの表の「欠けていく月」「満ちていく月」参照)。これは、ある医学的な手当てをした場合、それが特に効果がある時期を何年にもわたって記録した結果、明らかになつたのです。このリズムをつかめば、このような原則を応用することができます。

また身体の不調は、自分の欲望を押しえつけるなど、心の葛藤^{かつとん}などが原因となっていること

が珍しくありません。「それはわたしの首筋に居座っている(悩ませている)」「わたしの胃を打った(きげんを損ねた)」「胆汁がこみあげる(ひどく腹が立つ)」などの表現が示しているように、精神的な状態と肉体の関係はよく知られています。

※「月の星座」と病気との関係は第5章で詳しくお話します。

「月の星座」とその属性

あなたは戸外にいるとき、気温、気圧、湿度などの数値が同じなのに、そのときどきで違う風を感じた経験がありませんか？ 曇り空なのに、ついサングラスをかけてしまうことは？

このわけは、月の星座の属性にあるのです。

牡羊座、獅子座、射手座は暖かき。

この日は行楽日和となります。とくに獅子座の日には、のどがかわきます。

双子座、天秤座、水瓶座は光や風。

植物はたつぷりと光を取り込み、わたしたち人間にも、さわやかで気持ちのいい日が多いでしょう。とはいえ、目の弱い人にはあまりありがたないかもしれません。光が強すぎ、曇り空でも、サングラスをかけたくなくなるからです。

牡牛座、乙女座、山羊座は寒さや大地。













この日にハイキングなどに出かける場合は、いくらか暑いかと思うくらいの服を持っていったほうがいいでしょう。

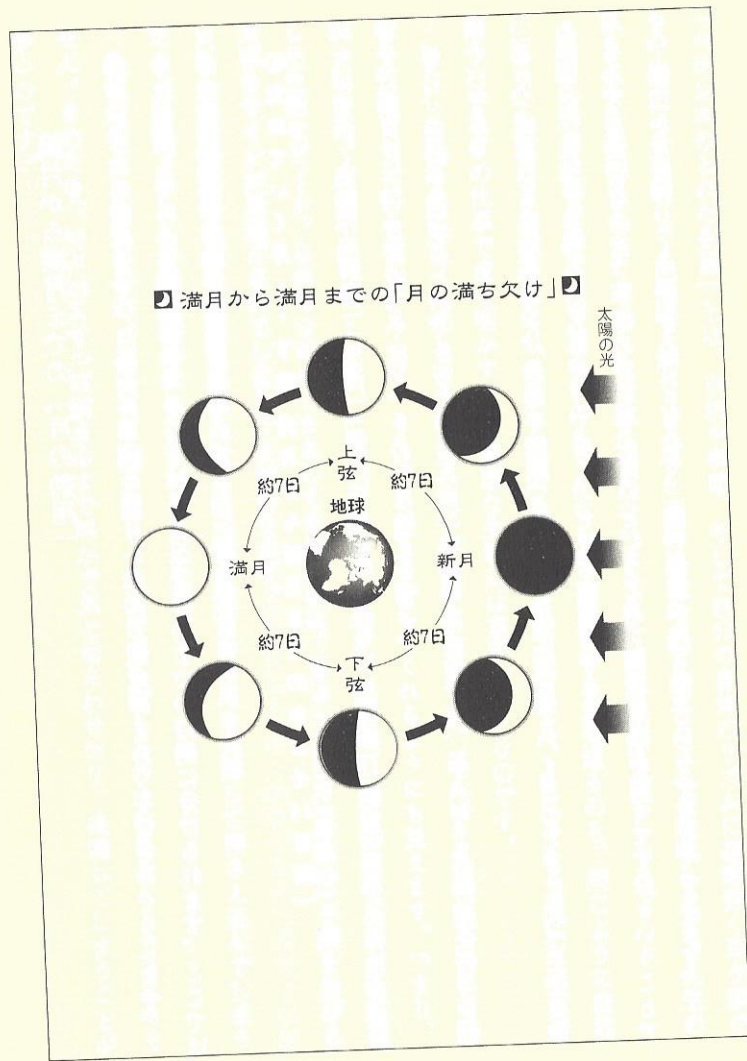
蟹座、蠍座、魚座は水。

この日は大地が完全に乾ききることはありません。雨も降りやすくなります。もしどこかへピクニックに出かけるなら、敷物や雨具の用意をしたほうがいいでしょう。

新月と満月の日、月が双子座と射手座にいるときには天気は変わりやすくなります。

●各星座の特徴

星座	シンボル (イラスト)	星座が支配している身体部分 (おもなもの)	器官組織	属性	栄養素	欠けていく月	満ちていく月
牡羊座		頭、目、鼻	感覚器官	火	タンパク質	4月～10月	10月～4月
牡牛座		顎から首まで	血液循環	土	塩	5月～11月	11月～5月
双子座		肩、腕、手	腺	風	脂肪	6月～12月	12月～6月
蟹座		肺から胆のうまで	神経	水	炭水化物	7月～1月	1月～7月
獅子座		血液、心臓	感覚器官	火	タンパク質	8月～2月	2月～8月
乙女座		大腸、小腸、脾臓、膵臓	血液循環	土	塩	9月～3月	3月～9月
天秤座		腰、腎臓、膀胱	腺	風	脂肪	10月～4月	4月～10月
蠍座		生殖器、尿路	神経	水	炭水化物	11月～5月	5月～11月
射手座		大腿	感覚器官	火	タンパク質	12月～6月	6月～12月
山羊座		膝、皮膚、骨	血液循環	土	塩	1月～7月	7月～1月
水瓶座		下腿	腺	風	脂肪	2月～8月	8月～2月
魚座		(くるぶしから下の) 足	神経	水	炭水化物	3月～9月	9月～3月



● 新月の日

新月の日は、身体の「浄化」や「解毒」などに最適です。

そして何か新しいことを始めるのにも適しています。

たばこ、コーヒー、アルコールなどをやめるスタートの日にするのもいいでしょう。このときには、禁断症状があまり強く出ないからです。

けれどもここで、「悪い習慣」といわれているものが、ただそう思われているだけだということがあることを、しっかりと心に留めておいてください。

たとえば、音を立ててスープをすするのは、悪い習慣ということになっています。何もこれを弁護するわけではありませんが、これは、身体にとって意味のある大切な行為が、いかに社会のしきたりの犠牲になっているかを示すひとつの例です。というのは、この「悪習」には、実は意味があるからです。音を立てることによって身体がそれをキャッチし、物を受け入れる状態を事前に準備することができるからです。

● 満ちていく月 —— 上弦(新月から満月までのおよそ14日間)

満ちていく月は、「補給」「摂取」、つまり身体がいろいろなものを吸収してエネルギーを蓄