

*Aus eigener Kraft*

# 自分の力で

月の癒しⅡ

いや

ヨハンナ・パウンガー  
トーマス・ポツペ  
小川捷子訳



Aus eigener Kraft

# 自分の力で 月の癒しⅡ

ヨハンナ・パウンガー  
トーマス・ポツペ  
小川捷子訳

Aus  
eigener  
Kraft

## 自分の力で 月の癒しⅡ

ヨハンナ・パウンガー  
トーマス・ポツペ  
小川捷子訳

飛鳥新社



9784870314764



1920098014002

ISBN4-87031-476-2

C0098 ¥1400E

定価 [本体1400円+税]



あなたが、生まれつき持っている感覚を信じましょう

何が自分の身体に合っているのか、

いま何を食べたらいいのか、

それを知っているのは、世界中であなたひとりです。

月のリズムを知り、「自分の力」で、それを見つけましょう。

「あなたの人生」という舞台での主役は、あなたなのでから。

本書より

ヨハンナ・バウンガー  
JOHANNA PAUNGER

1953年オーストラリア生まれ。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。噂を伝え聞いた人たち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。

小川捷子（おがわしょうこ）

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携わっている。

ヨハンナ・パウンガー

1953年オーストラリア生まれ。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人の子供とともに暮らしている。

トーマス・ポッペ

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。

小川捷子（おがわしょうこ）

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携わっている。

## 自分の力で 月の癒しⅡ

2001年8月29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 土井尚道

発行所 株式会社 飛鳥新社

〒10051 東京都千代田区神田神保町3-10

神田第三アメレックスビル

電話 03-3263-7770（営業）  
03-3263-7773（編集）

印刷・製本 日経印刷株式会社

ISBN4-87031-476-2

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おります。

<http://www.asukashinsha.co.jp>

Alles erlaubt!  
Zum richtigen Zeitpunkt

by JOHANNA PAUNGGGER · THOMAS POPPE  
© 1998 by Wilhelm Goldmann Verlag, München  
Cover Photo © Art wolf/Getty Images/Orion Press.  
© Jim Stamates/Getty Images/Orion Press.  
Japanese translation Copyright © 2001  
by Asuka Shinsha, Inc.  
This book is published in Japan  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo.

## 著者まえがき

ヨハンナ・パウンガー

この数年、わたしは、さまざまな人たちからくりかえし、こう聞かれました。「その年で、どうしてそんなに、いろんなことを知っているのですか？ 月のこと、健康のこと、子どもの教育のことなど……」

そのたびに、わたしは顔が赤くなりました。なぜって、自分を含め、わたしたち人間が、いかに物を知らないか、それこそが、わたしがいつも感じていることだからです。物心ついたときからわたしは、好奇心の塊<sup>かたまり</sup>でした。

そして、わたしの好奇心はいつも、物事の部分ではなく、全体、そして全体と部分との関係に向けられていました。そういう物の見方が時流に逆らっているのだと知ったのは、ずっとあとになってからです。

だれもが、個々の事物についてきっちり知ろうとするのをよそに、いつもわたしは、それらのつながりに目を向けていました。

具体的に言います。

ブックデザイン 縄田智子 L'espace  
カバー写真 © Art Wolf/Getty Images/Orion Press  
© Jim Stamates/Getty Images/Orion Press



たとえば、同じ病氣にかかっている人たちには、なぜ、生活環境を始め、職業、物の見方、服や色の好み、人生に対する不満など、たくさんの共通点があるのだろうか、といったようなこととです。

なかでもわたしが注目したのは、食生活の習慣でした。

子どもの頃、わたしは、よくほかの子たちと賭けをしました。レストランで、人が何を注文するかをあてるのです。たいていわたしが勝ちました。

わたしにとって幸運だったのは、きょうだいが大勢いたこと、そして祖父母もいっしょの大家族で育ったことです。おかげで、日々の暮らしの中から、人間や自然について学ぶことができました。

そうは言っても、ずいぶん長い間、わたしはそういうことを忘れていたのですが、あるとき、いつの間にか、ふたたび自分の感覚、うまれつきの勘に従って暮らしている自分に気がついたのです。

あなたが子どものころに大嫌いだつた食べ物、大人になつたからといって、食べなければならぬわけではありません。むろん、あとから好きになつたのならかまいませんが、子どものときに好きだつたもので、身体にも合つた食べ物を食べてください。

この本で、わたしたちがお伝えすることは、これまでの「栄養学」や「健康法」とは、まる

で違っていることでしょう。大切なのは、自分がどうありたいかをイメージして、そうなるようにと願うことです。

この本が、あなたの健康で幸せな暮らしのお手伝いができますように！

トーマス・ポッペ

妻のヨハンナから、はじめて「緑茶を飲んでみて」と言われたとき、わたしはそれがどんな結果になるのか、見当もつきませんでした。

わたしは、これまでの人生で、とりわけ健康に気をつけて生きてきたわけではありません。食べたいものを食べていたのです。たとえ、これは身体によくないのでは、と感じていたとしても。

ある時は、夜中の12時に山盛りのスパゲティ、またある時は、やはり夜中の2時に脂肪分の多いヨーグルトを3つ、そうかと思うと、明け方の4時に、小エビを載せたオープンサンド。

しかもこれらはみな、寝る直前のことです。ただし、たくさんスポーツをしていたせいか、肥満になることはありませんでした。

コーヒーは、わたしの人生における万能薬でした。夜中の2時に飲んでも、ちゃんと眠れました。いま思うと、コーヒーを飲み始めた16歳のころから、毎朝、エンジンのかかり方が遅くなっていたのですが、そういうものだと思っていたのです。

けれども人間は年をとります。妻のヨハンナから緑茶をすすめられたとき、わたしはちょうどあることに気づき、不思議に思っていたところでした。

「おかしいんだ。コーヒーを飲むと、ときどきだるくなるんだよ」

ヨハンナは言いました。

「1週間これをつづけてみて。その結果、やっぱりコーヒーの方がいいとなったら、またコーヒーを飲めばいいわ。もしかすると、あなた、食生活を変える時期にきているのかもしれない……」

1週間、緑茶を飲み（それ以後、二度とコーヒーを飲まなくなりました。30年間も飲んでいたのに……）、それから少しずつ、食事を変えていきました。この本を書くきっかけになったのは、そのときの経験です。

ヨハンナは、食事についていろいろ教えてくれました。

わたしたち人間には、ふたつのタイプがあること。それぞれに、全然違うタイプの食事がふさわしいこと。

人間のタイプを、ふたつにわけるといろいろあります。

「ブルーカラー」と「ホワイトカラー」、「実行家」と「思索家」、「朝型」と「夜型」など。

けれども、これからみなさんにお知らせするのは、これらとは、またべつのものです。

わたしたちはそれを、「アルファタイプ」と「オメガタイプ」と名づけました。

基本となるこのふたつのタイプがわかると、それまでよくわからなかったことが、まるで霧が晴れるようにわかってきます。

どうして人々は、医者に忠告されても、こつてりしたケーキや、脂でぎとぎとの肉を食べるのをやめないのでしょうか？

あなたは、このことを考えたことがありますか？

ただおいしいから？ 食欲をおさえることができないから？

むろんそれもあるでしょう。でもそれだけではないのです。「人それぞれ」と昔から言いますが、それとこれとは深い関係があります。

白砂糖や漂白小麦粉は、一般的に言って健康によくありません。けれどもダメージの強さは人によって違います。これまで、白砂糖の害が知られたことが原因で、チョコレート工場や

ケーキ店がつぶれたでしょうか？ コレステロールが身体に悪いことがわかったのが原因で、ハンバーガースタンドがなくなりましたか？

なるほど、最近になって、売り上げのほうはいくらか減ったかもしれませんが。それは少しずつ、わたしたちが身体についてふたたび自覚し始めたからです。ありがたいことに、わたしたち人間は、まだ生物としての勘を完全には失っていないのです。

ひよつとするとあなたは、死ぬまでバターが好物で、食べ続けても健康にすごせるかもしれません。でも一方で、それが原因でコレステロールがふえ、具合が悪くなる人もいます。あなたはコーヒーを飲むと、ぼんやりしてしまうかもしれません。でも、そのために元気が出て、90歳まで飲み続けられる人もいます。そしてあなたは、パンやクッキーのために具合が悪くなるかもしれません。でも、ぱりつと焼けたバゲットなしの朝は考えられない人もいます。

なぜ、そのような違いが起こるのでしょうか。

わたしたち人間は、一人ひとり大変違っています。ひとまとめにして語るのは傲慢ごうまんなのです。最終的には、個々のケースしかありません。これは、あらゆる点にあてはまります。食事や健康法、肌の手入れなどにも。

とりわけ人間に関すること、それから健康については、統計の出る幕ではありません。「身

体によくないもの」を楽しく味わって食べるほうが、太りはしないかとの不安から「身体にいいもの」をしぶしぶ食べるよりずっといいのです。

どうぞこの本があなたの役に立ち、喜びをもたらしてくれそうです。もしそこに愛情があり、そして本書で述べる「適切な時期」にかなっているなら、身体に悪いものなど、何もないのです。



## 第1章D 適切な時期——月と自然のリズムについて

昔から伝わる、月に関する知識 16

〈満月から満月までの「月の効用」〉 19

〈毎日の生活と「月の相」〉 24

〈「月の星座」と病気の関係〉 25

〈「月の星座」とその属性〉 29

触れる時期 31

月のカレンダーさえあれば 32

身体に害のある食事 36

3日間の話 38

生きていくための情報について 41

## 第2章D 月のリズムによる食事法

野生動物は、なぜ太りすぎにならない？ 51

自分の感覚を信じよう 53

添加物のない暮らし 55

「禁断療法」 56

「月療法」 60

果物、ジュース、断食の日 64

味覚テスト 67

21世紀の食事 68

「アルファタイプ」と「オメガタイプ」 69

一般的なヒントと食事の原則 100

ハーブの力 121

食品の保存法 141

第3章D 月のリズムによる美容——身体の手入れ

皮膚は触れるためにある

146

月の星座と肌の手入れ

148

訳者あとがき

174

〈巻末付録〉 月の星座カレンダー

203

第1章D 適切な時期——月と自然のリズムについて



## 昔から伝わる、月に関する知識

これまで何千年もの間、わたしたち人間は生き延び、人生をより豊かなものへと導いてきました。それと同時に、昔から伝わる自然からの教えに従い、大切にしてきたのです。

ところがなんと、この技術はあつというまに忘れ去られてしまいました。

それはちょうど、鳥が一夜にして飛ぶことを忘れ、「飛ぶ」などということは、時代遅れの迷信だと信じ込んでしまったようなものです。もし鷲やぶが、鷹たかにこう言ったらいったい鳥たちはどうなるのでしょうか？

「飛ぶ？ うん、それもいいね。でも歩くほうが安全だよ……」

月のリズムによる「適切な時期」についても同じようなことが言えます。

それまで大切に守ってきた、自然や月のリズムについての教えをわたしたちが忘れてしまったことは、人間や自然に大きな損失を与えました。

これは、なにもチベットの山奥に伝わる秘法でも何でもありません。世界中に伝わる知恵、北はアラスカから南はニュージーランドまで、世界中の人たちが代々受け継いできたものです。

農業従事者、庭師、治療師、職人、材木商人、これらの人たちは、現代人が「テレビとともに」暮らしているように、「月とともに」暮らしていました。収穫や治療、家の建築、何をするにも、始める前には必ず月の状態を調べたのです。

現代人が、自分の考えや都合で農作業をしたり、洗濯をしたり、歯の治療をしたり、髪を切ったりするのを見たら、祖先は驚いたに違いありません。

自然や動植物の世界を正確に観察し、それらと調和を保って生きてきたわたしたちの祖先は、何をするにも「適切な時期」に従っていました。それは、暮らしのすべての面で言えました。医療に関する也不例外です。まだ化学薬品や保存料などのなかった時代、治療師たちは、薬や看護のために使うものを、適切な時期に集めたり作ったりする必要がありました。

ここで、それらを簡単にまとめると……、

\*日常生活では、多くの事柄が「月のリズム」に影響されている

木の伐採から料理、食事、パンを焼くこと、牛乳の加工、髪のカット、ガーデニング、肥料をまく、洗濯、手術など。

\*植物の持つ力は、日々違う

これを知っていると、作付け、果物の収穫がうまくいきます。ハーブも、ある特定の時期に

摘むと、ほかのときより効き目が強く、身体にもよく吸収されるのです。

\*手術や投薬は、ある決まった日に行うと、ほかの日より効果が期待できる

それは薬の質や量、医師の力量とは無関係のことがよくあります。

\*そのほか、無数の自然の神秘——満潮、干潮、出産、天候、女性の月経などは、月の運行に  
関係がある

\*野生動物は、月の位置に従って行動する

たとえば、鳥は、巢の材料をいつもある決まった時期に集めます。こうすれば、雨が降ってもかわきやすいし、丈夫だからです。

そして、この、ある決まった時期とは、すなわち月の相（満月とか、満ちていく月とかの月の形）や、このあとお話しする月の星座に関係があるのです。これを記したカレンダーは、アラスカにもオーストラリアにも、日本（農事暦）にもあります。それにもかかわらず、これらの知識は眠っているのです。

ちよつと気をつけてみれば、あなたの身近でも、いろいろと驚くことがあるはずですよ。

風にも天気にも、火にも水にもさらされつばなしで、600年もたっている農家があるかと思えば、最近建てられた木の家が、数年後には防水加工を施さなければならなかったりします。40年以上たっているのに、びくともしない白木の柵。かと思うと、まだ10年そこそこなのに

朽ちている柵もあります。どうして、このようなことが起こるのでしょうか？ それは木が伐採されたり、加工されたり、使われたりした時期が適切だったかどうかで決まるのです。

昔、森で暮らす農家の人たちは、木を伐採するときには（12月21日から1月6日までがベスト。むろんほかにも、適した時期はある）、適切な時期を守っていました。

自然は、太陽や月、星によって、わたしたちに「適切な時期」を教えてくださいました。

次の文章は、前著『月の癒し』の中の、「適切な時期」に関する内容を引用したものです。すでにこれを読まれていて、もう理解しているという方は、読み飛ばしていただいてもかまいません。

## 満月から満月までの「月の効用」

満月から次の満月まで、月は大きく弧を描きながら、地球のまわりをひとめぐりします。それは満ちていく月（上弦）と、欠けていく月（下弦）の2つの時期に分けられます。ここでは、月の位置が及ぼす影響を簡単に見ていくことにしましょう。



● 欠けていく月——下弦（満月から新月までのおよそ14日間）

欠けていく月は、「解毒」「洗浄」「発汗」「発散」、さらに「乾燥」「固定」などの作用があります。新月に近づけば近づくほど、その力は強まります。

もし、日時を選ぶことができるのであれば、手術や治療などは、すべてこの時期に行うといいでしょう。

また、家事にも影響を与え、消毒や掃除、洗濯などは、満ちていく月のときに比べて効果があがる（汚れが落ちやすいなど）だけでなく、とても簡単にできます。

もつとも大切なのは、手術の成功率が高いということ、回復期間が短くてすむということです。傷口からはひどく出血することもなく、醜い傷跡が残る度合いも少なくてすみます。

### ● 新月の日

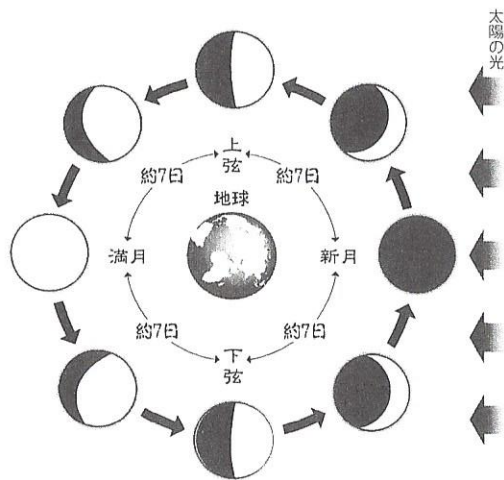
新月の日は、身体の「浄化」や「解毒」などに最適です。

そして何か新しいことを始めるのに適しています。

たとえば、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で

■ 満月から満月までの「月の満ち欠け」■



ということがあることを、しつかり心に留めておいてください。

たとえば、音を立ててスリプをするのは、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ようになります。

#### ●満ちていく月——上弦（新月から満月までのおおよそ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。

とりわけ、ビタミンやミネラルは身体によく吸収されます。マグネシウム、カルシウム、鉄分などもよく効きます。

一方、むくみも起こりやすく、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すむこともあります）。

満月に近づくにしたがって、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。



悪玉のコレステロールは動脈硬化の原因にもなり、心筋梗塞を起こしやすくなる——この数十年、そう言われ続けてきました。けれどもこれは一面的な観察です。もし、アルファタイプの人だけを調べたら違う結果が出たことでしょう。

自分のタイプに合った食生活に切り替えましょう。

これはうまれつきのものです。母乳はすべての赤ちゃんに合います。けれども牛乳に関して、脂肪の多いのが合う、少ないのが合う、まるつきり合わない、というふうにいるるな赤ちゃんがいるのです。

試してみましょう。何が起きるか。きつと楽しんでいただけるはずですよ。

そうは言っても、むろんどちらのタイプにも合う食品もあります。また、どちらのタイプにもあてはまらない人もいます。ただし、それはあくまでも例外なのです。自分がそうではないかと心配することはありません。

### ふたつのタイプの違いについて

自分がどちらのタイプかわかりましたか？

これはある程度、外見からも想像がつきます。

一般的にいうと、アルファタイプは「やり手」です。いくぶん、前屈みの姿勢でかるやかに

人生をわたっていきます。座ると、どこかにもたれるくせがあります。スポーツマンや技師、職人などに多いタイプです。オメガタイプより髪が豊かな人が多いようです。新しいこと、思い切ったことに興味があり、挑戦しようとしています。

どちらかといえば、大食いの人が多いといえるかもしれませんが。朝食をとりたがらない人も多いようです。朝起きるときに空腹感がないからです。

また、このタイプは、始終何かをおなかにいれると、胃の具合が悪くなり、機嫌が悪くなります。

オメガタイプは、姿勢がよく、座っているときでもびんと背筋が伸びています。

どちらかといえばやせ形の人が多く、なじんで信頼したものを好み、変化はあまり好きではありません。仕事はきちんとやります。

学問的な証明などに対しては、アルファタイプより価値をおきます。ちよくちよくものを食べ、長い間何もおなかにいれないでいると調子が悪くなります。

このふたつのうちどちらのタイプがいい、悪いとかいうことはむろんありません。ただ個性の違いに過ぎません。問題はひとつ——違うタイプの人間がいつしよに暮らすときだけです。

そういうとき、どうしたらいいか、それについてこれからお話しします。

「アルファタイプ」

◆合うもの

- ・動物性脂肪（バター、牛乳、生クリーム、ベーコン、チーズなど）
- ・ライ麦パン、ライ麦製品、完全粗麦粉のヌードル類、スチーキ、魚のムニエルやポアレなど。
- ・お茶（有機栽培の緑茶が一番、紅茶はそれほどでもない）
- ・リンゴ、ナシ、柑橘類の果物。きゅうり、にんじん
- ・辛いもの、強い薬味をつかったもの。
- ・1日3食。
- ・あまり冷たくない飲み物、ただし大量に飲む

「オメガタイプ」

◆合うもの

- ・植物性脂肪とオイル（ひまわりオイル、オリーブオイル、コーンオイル、アザミオイルなど）
- ・マーガリン、塩気の少ないもの
- ・完全粗麦粉、白パン、ケーキ、ヌードル、煮た肉、煮魚
- ・タンパク質の多いもの
- ・低脂肪牛乳、低脂肪チーズ、砂糖、ハチミツ
- ・甘いジュース
- ・コーヒー
- ・モモ、サクランボ、トマト、バナナ
- ・1日何回かにわけた食事
- ・あまり香辛料がきつくないもの

◆合わないもの

- ・植物性脂肪（マーガリン、サラダオイルなど）
- ・白パン、ケーキ、煮た肉、煮魚
- ・砂糖（太る）
- ・モモ、サクランボ、トマト、バナナ
- ・コーヒー、甘いジュース、場合によってはハチミツ
- ・うんと冷たい飲み物
- ・水分の不足
- ・1日何回かにわけて食事をとる
- ・炭水化物のとりすぎ

◆合わないもの

- ・バターなどの動物性脂肪（太る）
- ・ライ麦
- ・リンゴ、ナシ、柑橘類の果物。
- ・きゅうり、にんじん
- ・強い香辛料、塩辛いもの
- ・熱い飲み物
- ・脂っこいもの

どちらのタイプにも

◆合うもの

- ・大麦、ゴマ、玄米、イチジク、グリーンサラダ、野草サラダ

◆合わないもの（だからといって、いっさい口にしてはいけないということはない）

- ・白砂糖、漂白小麦粉、強すぎる塩分