

コスミック ハンプ アサシミ
Cosmic Hemp 麻炭パウダーとは？

★名前について★

沖縄県の宮古島でつくられているミラクルな麻炭アイテム「Cosmic Hemp EM-S 酵素活性麻炭パウダー」のことです。本書では略して「CH麻炭パウダー」と書いています。

★使っている原料：麻と有用微生物は仲良し★



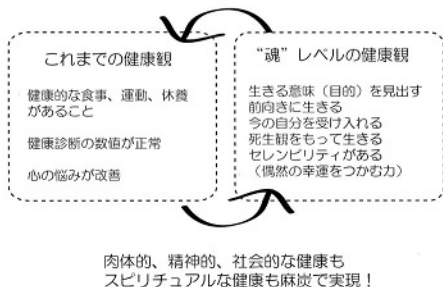
CH麻炭パウダーは、麻炭と有用微生物（Effective Microorganisms）が会って生まれたアイテムです。麻の英語名の文字H「EM」Pのように仲良しなのです。微生物は、麻炭の無数の六角ロイヤルスイートルームの中で元気に活動します。

★CH麻炭パウダーのつくり方★

- ① 麻幹を炭化させる。
- ② 細かくした麻炭を精査し、天日干しする。
- ③ 微生物酵素とミックスし、寝かせる。
- ④ 南国の空の下で3日間天日干しする。
- ⑤ 麻炭の空間のスピン、微生物の悦びエナジー、宇宙のメカニズムを呼吸したら完成。

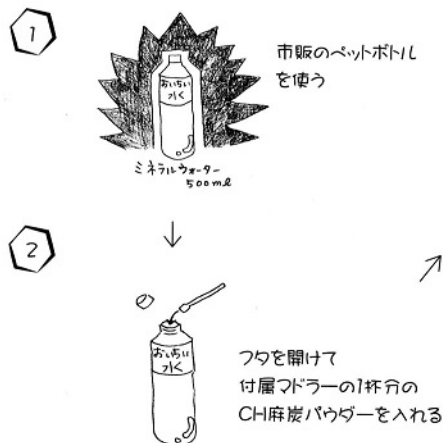
★麻炭セラピーとは？★

暮らしの中で、CH麻炭パウダーを使ってカラダとココロを癒して、「魂」のレベルで健康になるための方法です。



1. ペットボトルのお水
に入れて飲む

～気軽に簡単に出来る最強デトックス法



本書で登場するCH麻炭パウダーの“単位”
① ティースプーン1杯=小さじ1杯；麻炭0.3g
② カレースプーン1杯=大きじ1杯；麻炭1g

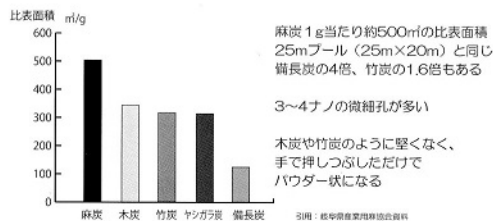
麻炭のフシギな効果

★炭ってなに？★

木や竹をそのまま燃やすと「灰」になるけれど、^{かま}窯に入れて蒸し焼きにすると「炭」になります。

- 活性炭：浄水器に使われている炭
高温でガスや薬品と反応させてつくる
- 備長炭：高級な焼き鳥屋やウナギ屋に欠かせない炭
ワバメガシという堅い木が原料
- 木炭：バーベキューするときに使う炭
クヌギやコナナなどの木やヤシガラが原料
- 竹炭：最近の炭ブームをつくらせた炭
孟宗竹などの竹が原料
- 麻炭：これからメジャーになる予定の炭！！
麻の茎の麻幹（オガラ）が原料

★麻炭には、無数の小さな穴（多孔質性）がある★



★多方面な麻炭の効果★

- 吸着：有害な化学物質を吸着して取り除く
- 消臭：いやな臭いが消える
- 遠赤外線：温かみがある 保温&血行促進
肩こりや痛みなどを和らげる
- 解毒：吸着と消臭作用を活かした効果
- 整腸：お腹の調子を整える
- 発酵促進：微生物の働きが活発になり、食味が向上する
- 調湿：温度が高いと湿気を吸収して、低いと湿気を放出
快適な部屋になる
- 助燃：花火の火薬の助燃剤、昔の線香花火や懐炉の原料
爆発力が大きく、残像効果を高める
- 土壌改良：微生物の働きが活発になり植物の育ちがよくなる
- 地場調整：ケガレ地からイヤシロ地への転換
麻の繊維は今でも神社でお祓いの儀式に欠かせません
- 生体共鳴：科学的には未知数ですが、感じて下さい

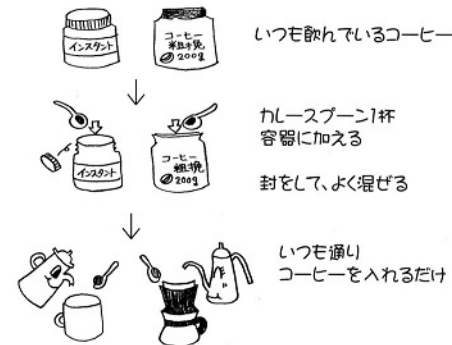
★麻炭の使用上の注意点★

- 超微粒子のパウダー状（1～10μm）なので、手で麻炭が舞い上がって、周りを真黒にすることがあります。ジャムの空き瓶とかに入れて替えるとよいでしょう。
- 経口、湿布による人体との融和性は、ご自身で自己責任のもとでご体感ください。
- 飲食は、食べ物の重量の0.5%以内が目安と言われています。摂取しすぎる（1回3g以上）と便秘になると報告されています。

2. コーヒーやお茶に入れる

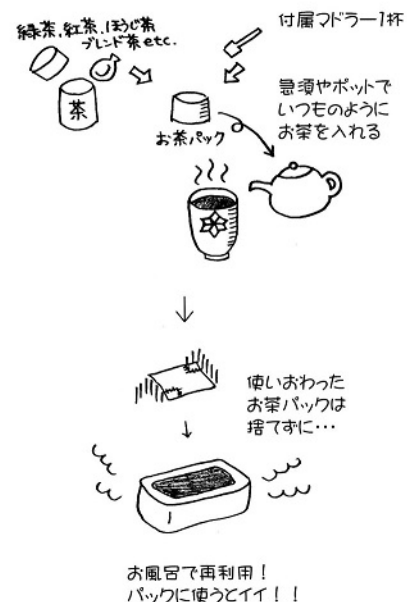
～ちよつとの手間で美味しさ倍増！まろやかな味に

★コーヒーの場合★



1杯分のインスタントコーヒー or ドリップコーヒーには、付属フドー1杯を瓶に追加、混ぜてからお湯を注ぐ

★お茶の場合★



3. ごはんを炊く

★豆乳の味も

～もちもちした食感、冷めてもおいしいご飯が手軽に

1 CH麻炭パウダー
お米1合にティースプーン軽く1杯

パウダーを
先に入れて
混ぜる

お米は
後から入る

お釜

白米でも、玄米でも、雑穀米でも
いつものお米に混ぜるだけ

2

スイッチオン！

3

炊く

いい香り

4

お弁当に...

カレーに...

おむすびに...

チャーハンに...

5. パン作り ～いつものホームベーカリーレシピに 加えるだけで更にふわもちモチ～

1 麻炭パウダーは、
ティースプーン1杯

例 強力粉 250g
菜種油 10g
きび砂糖 20g
塩 5g
水 180ml
ドライイースト 3g

ホームベーカリーパンケース

2

スイッチオン！

3

上手に焼けていた。

4

シンプルにトーストで。

好きな具をはさんで
サンドイッチに。

糸状にしてパフに。

麻の実ナッツやドライフルーツを加えても美味しい♡

4. ジュース、ワインを浸ける

～ケミカル感が抜けて、お手軽価格が高級品の味に

1 ジュースかワインがボトルごと入る容器を準備する

2リットルペットボトルで
作ってもOK!

切る

2

カレースプーン
1杯～

漬け込む時間を短縮したい
場合は濃度を高くする
例えば、
1時間＝カレースプーン5杯

3

容器ごと漬け込む

4

いつも通りグラスに注いで飲む
ケミカルな感じが抜けて、
美味しく、飲みやすい！

6. 発酵食品に混ぜ合わせる

～より熟成されてうまさ際立つ～

★醤油に加える

ティースプーン1杯～

1000ml

醤油が入っている容器に
ティースプーン1杯を加えて、
泡立たないようにやさしく混ぜる

そのまま常温で保存する
3日目くらいから風味が増す

★味噌に加える

ティースプーン1杯～

600g

味噌にティースプーン1杯を加え、
へらなどで全体的によく混ぜる
タッパーなどのフタ付き容器に入れ
冷蔵庫で保存する
3日目くらいから風味が増す

★納豆に加える

付属ドラム(1杯分～)

納豆に付属ドラム1杯を加え
醤油やタネなどを加えてから
よく混ぜ合わせる

いつもよりふわとろ感がアップ！
しばらく(5～10分)置いておくと
うま味がアップする

★ココアに加える

カレースプーン1杯～

200g

ピュアココアパウダーに
カレースプーン1杯を加えて
よく混ぜ合わせる
フタをしっかりと閉めて常温で
保存する

※市販のキムチ、ヨーグルト、塩こうじ、甘酒などに加えてもよい
味噌やチーズなどの発酵食品をつくる時に加えると
発酵が促され、少し早く出来上がります

7. 手作り豆乳ヨーグルト

～おうちで簡単に植物性ヨーグルトが作れます～



お鍋にお砂糖と麻炭を入れて泡だて器で混ぜる



豆乳を入れて40度くらいまで温めながらさらに混ぜる

★豆乳チーズドレッシング★



ボールにザルをのせ、その上にキッチンペーパーを4枚のせる



キッチンペーパーの上に出来上がった豆乳ヨーグルト(作り方p22参照)をぬき、ラップして冷蔵庫で約1日水切りをする



水切した豆乳ヨーグルト 100g
オリーブオイル 小さじ1
自然塩 小さじ1/2
黒コショウ 少々

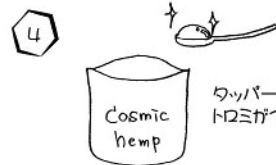
すべてを混ぜ合わせて出来上がり!

水切した豆乳ヨーグルトの水分量が少ない場合は、ディップとして使えます。オイルの量をお好みで調整してみてもよい。

3 タッパーに移して家の中で一番暖かいところに12時間～1日くらいおく



※ 寒い時期は50度くらいのお湯を張った発泡スチロールなどの中にタッパーごと入れて蓋をしてあげればOKです



4 タッパーの中をのぞいてみて、トロミがついていたら出来上がり!

発酵が進みすぎるとタッパーから溢れる場合があります。出来上がった豆乳ヨーグルトは、冷蔵庫で保存し早めにお召し上がりください。
環境によっては仕上がりが違ってきます。
できたヨーグルトを大さじ1杯くらいずつにつくる元種に使うと早くできます。

しじこ提供:へっころ谷 古屋賢悟

8. 手作りチョコレートクリーム

～コズミックヘンプを加えたココアを使った簡単しじこ

★材料★

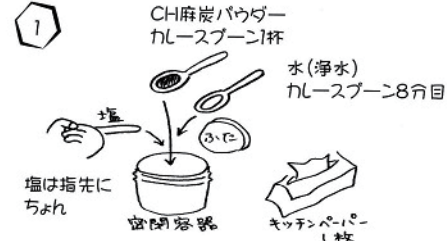
CH麻炭パウダーを入れたココアパウダー 50g (作り方はp21参照)
菜種油(好みの植物油) 50g
アガベシロップ(好みの甘味シロップやハチミツ) 50g

★つくり方★

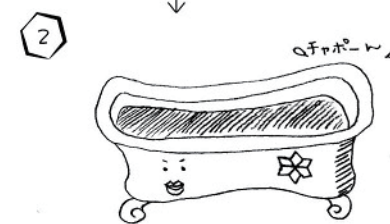
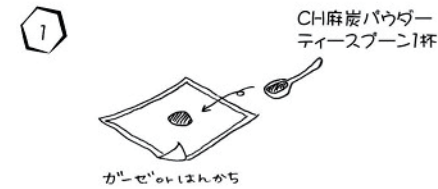
- ① ボールに全ての材料を入れよく混ぜ合わせる
- ② 空びれに入れる

パンに塗って朝食にクッキーやビスケットにはさんでおやつにパウンドケーキなど、手作り焼き菓子に練り込んでモい

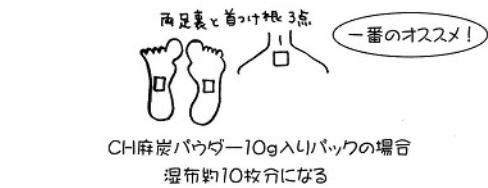
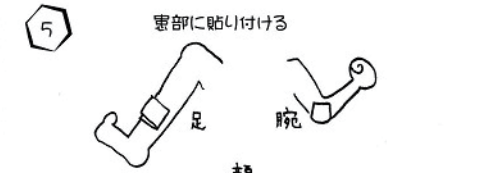
9. 湿布 ～体にやさしい万能手作り湿布



10. お風呂 ～おうちで温泉気分を満喫



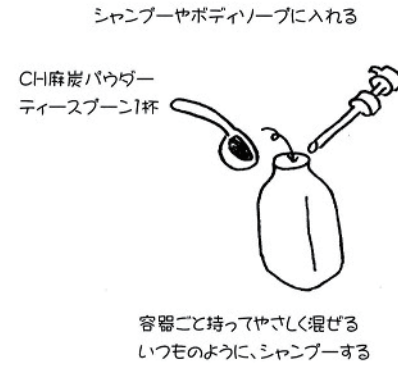
4 ペーストがこぼれないようにしながら キッチンペーパーを折いたため 約4cm×4cm



11. うがい ~風邪やインフルエンザ予防に最適



13. シャンプー ~手軽に育毛炭シャンプー



14. 口内炎・虫刺され・ニキビケア

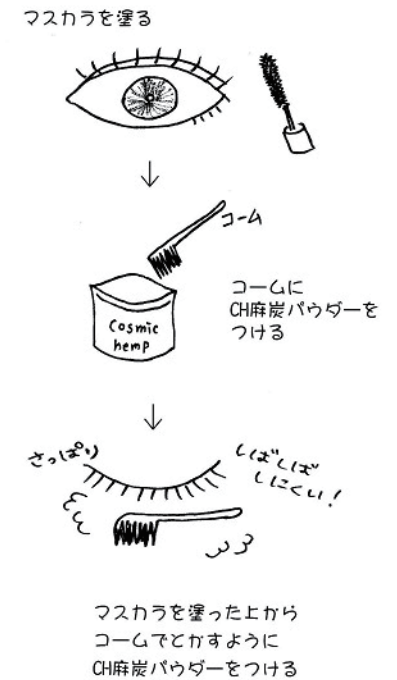


12. 歯磨き粉 ~さっぱりすっきり、安心して使えます



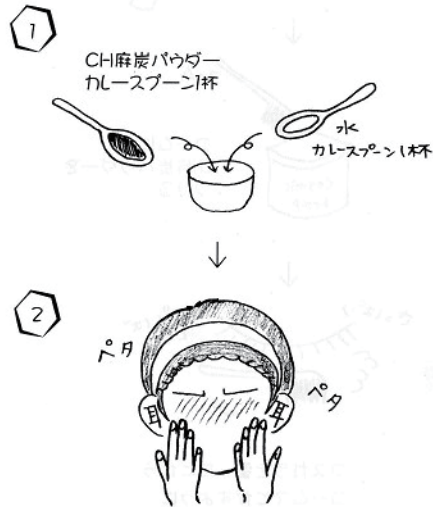
15. アイメイク

~メイク落とししらずでお肌に優しい~



16. パクトリートメント

～スペシャルケアにも～



※お肌の弱い方は、少量からお肌の様子を見ながら
お試ください。お試しは入浴前がおすすめです。

19. 野菜の保存 ～漬けておくだけで鮮度アップ



17. 手作りハンドクリームレシピ

～お気に入りの香りの肌を癒しいクリーム～

★材料★

CH麻炭パウダー	ティースプーン 1/2
みつろう	2g
ホホバオイル	10ml

★つくり方★

- ① 耐熱容器に材料を入れ湯煎する
- ② みつろうが完全に溶けたら麻炭を入れよく混ぜる
- ③ 保存容器に入れ1分ほどかき混ぜる
精油を入れる場合はこのときに1～2滴入れる
完全に冷めたらフタを開ける

※オイルを多めにすると柔らかいクリームが出る！

18. 手作り石鹸レシピ

～炭石鹸が気軽に簡単に作れます～

★材料★

CH麻炭パウダー	小さじ 1～2
石けん素地	100g
(又は無添加石けんをすりおろしたもの)	
お湯またはハーブティ	10～15ml
はちみつ	小さじ 1
ホホバオイル	小さじ 1
精油(お好みで)	5滴

※小さじ=ティースプーン

★つくり方★

- ① ジッパー付きビニール袋に石けん素地と麻炭を入れてよくかき混ぜる
- ② お湯を入れてこねる
- ③ つぶつぶがなくなるまでこねたら、はちみつとホホバオイルを入れてよくこねる
- ④ 精油を入れる
- ⑤ ジップロックから出して、お好みの形をつくり、日の当たらないところで、3～4日乾燥させる

20. 肉・魚の調理に

～臭みをとって旨さを引き出す～

<豚肉の臭みを取る>

★材料★

CH麻炭パウダー	ティースプーン 1杯(小さじ 1)
豚肉うす切肉	200g
水	1リットル

★つくり方★

- ① 鍋に水とCH麻炭パウダーを入れて、よくかき混ぜてから沸騰させる
- ② そこへ豚肉の切肉を1枚ずつ入れて茹でる
- ③ 肉の臭みが取れて、柔くなり甘味が増す



<海老の臭みを取る>

★材料★

CH麻炭パウダー	小さじ 1
中サイズのエビ	16個
塩	小さじ 1
酒	大さじ 2



下処理のときにCH麻炭パウダーを加える
臭みが取れて、エビのプリプリ感がアップする

<切り身魚の臭みを取る>

★材料★

CH麻炭パウダー	ティースプーン1杯
切り身魚	2～3切れ
塩	小さじ 1

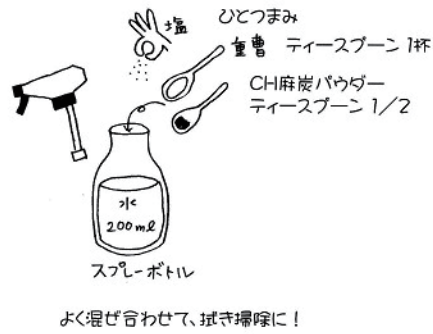


★つくり方★

- ① 塩とCH麻炭パウダーを混ぜ合わせ、切り身全体に軽く掛ける
- ② 5分～10分程度置いたら水分が出てくるので、キッチンペーパーで拭き取る

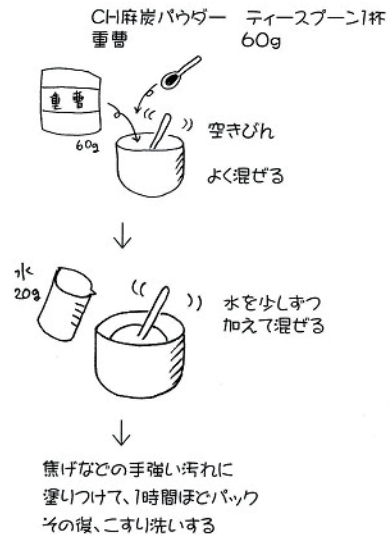
21. 拭き掃除

～いつもの拭き掃除に手作りスプレー～



22. 焦げ落とし

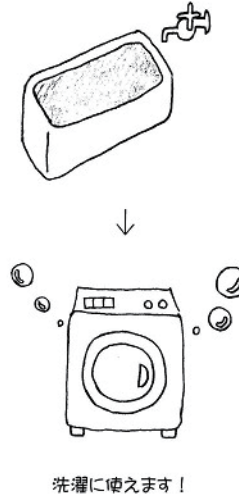
～頑固汚れでもエコにお掃除～



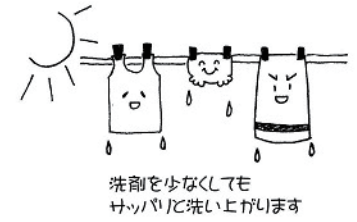
24. 洗濯

～お風呂の残り湯活用術

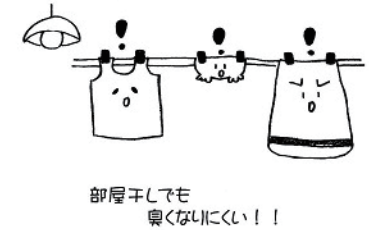
CH活性炭パウダーの入ったお風呂の残り湯は……



★お外で★

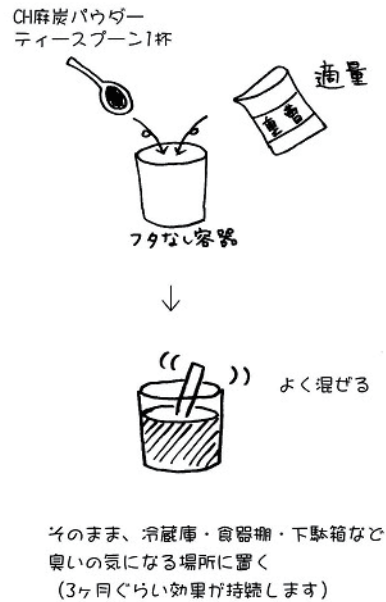
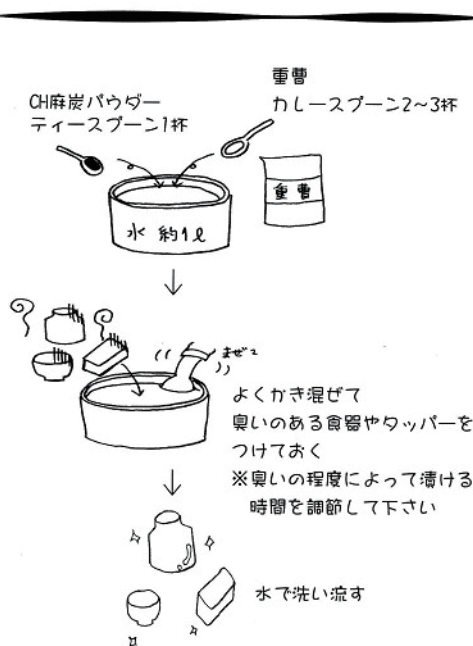


★お部屋の中★



23. 消臭剤

～臭いまでも吸着分解～



25. アロマ

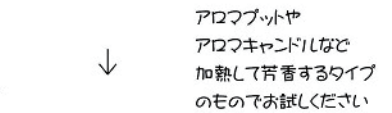
～いつもの香りが一層心地よく



3



4



いつもと同じようにアロマを楽しんで♪

26. 生け花 ~イキイキ長持ち~

麻炭水に切花を生けると、
花の鮮度が鮮い、より長持ちします。



麻は主婦の見方！
家事が楽になって、家計が大助かり

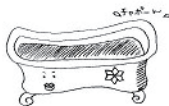
CH麻炭パウダーを生活に取り入れると、
余計なものを買わなくなる！

●洗剤類を買わなくなった・・・

台所やお風呂などの水周りにある洗剤類が、CH麻炭パウダーと重曹だけで賄える。肌に優しいし、環境にも優しいし、洗面台の下がすっきりとするので気持ちがいい！

●お風呂での石鹸やシャンプーや化粧品品の購入サイクルが長くなった・・・

CH麻炭パウダー入りのお風呂に入るだけで、石鹸やシャンプーで体や頭を洗わなくてもさっぱりとする。洗わなくなったことで、皮膚が丈夫になってきた。乾燥肌が癒く、お風呂上りには化粧水や美容液や保湿液が欠かせなかったが、保湿をしなくても大丈夫な肌になってきた。



27. 家庭菜園 ~元気な土作りに



使い終わった麻炭水や湿布のペーストは、
家庭菜園で再利用できる！

●医療費が減った・・・

持病のすい臓が痛くなったときは、CH麻炭パウダーの湿布を使用。または、CH麻炭パウダーをたっぷり入れたお風呂につかる事で、体調が良くなる。飲用することにより、今まで服用していた薬品が体外に排出され、顔色が良くなり冷え症が改善傾向に。急激な体調悪化が減り、病院に行かなくて済んでいる。

●食費が減った・・・

CH麻炭パウダーを料理の下ごしらえで使用することで、化学物質を除去できるので、放射能汚染の心配が減ったり、頑張ったオーガニック食品を選んだりしなくなった。また、料理にCH麻炭パウダーを入れて飲食することで、デトックス効果をもたらすので、化学物質による体調不良の心配が減り、そのストレスからも開放される。

●麻の実を加えて更に家事が楽に、健康になる！

麻の実ナッツや麻の実粉、麻の実オイルを料理に使うと、栄養が十分に賄えるので、お肉やお魚を買う頻度がかなり減った。麻の実でコクが十分出るので、満足感のある料理が作れる。植物性なので、生活習慣病のリスクが減って、病気になる心配が減る。動物性の油汚れが無いので、食器洗いが楽だし、洗剤を使わなくても済むようになった。料理の手間が省けるので、自分の時間が増え、趣味の時間に充てる事が出来、毎日が充実。

by Mayumi