



花粉症対策 陰の食事と陽の食事



陰陽の応用でさまざまな病
気を未然に防ぐ

なんでん屋



花粉症対策

陰の食事と陽の食事



花粉症対策には、陰の食品と陽の食品を理解して応用しよう

- ・病気を東洋医学の陰陽学から分類し、花粉症対策に応用しています。
- ・食材を陰と陽に分けて、改善に使います。
- ・卵類の摂取をおさえ、南国の果物で改善。
- ・牛乳を飲んで、花粉症を抑制。
- ・陰陽の応用でさまざまな病気を未然に防ぐ。

【陰の病気と陽の病気】

陰と陽については、他で調べていただくとして、ここでは簡単に区別します。

- 陰の病気 . . . 夜に症状が悪化する
- 陽の病気 . . . 朝に症状が悪化する

【陰の食品と陽の食品】

陰の食品と陽の食品に区別すると、食品により体に与える効果が違うのです。

○陰の食品 . . . **体を冷やす効果**があります。

○陽の食品 . . . **体を温める効果**があります。

★花粉症は何の病気★

○花粉症は、**陽の病気**であると判断できます。

- ・ 症状は、朝と昼がきつく、夜がわりと緩やか。
- ・ 冷え性の人に少なく、陽の食品を多く摂っている方に多い。
- ・ やせすぎの人に少なく、中肉中背よりがっしりとしたタイプに多い。

★花粉症の対策には！★

- ・花粉症時期には、陽の食品の摂取を押さえ、**陰の食品をメインにする。**
- ・陽の食品には、動物性タンパク質が含まれているので、肉、卵に気をつける。
- ・極陰の食品である牛乳を飲んで、体を中から冷やしていく。◎重要◎
- ・陽の食品を焼いたり、炒めたりするともっと陽性に向かうので気をつける。
- ・陽の食品は、茹でるか、電子レンジ調理等で陰性の食品にチェンジ。
- ・いつも体の体調を考えながら、食事内容で陰陽のバランスを維持する。
- ・陽でもなく、陰でもない、中庸の体質になるように目標を定める。

陰の食品と陽の食品について、列記してみましよう

■陰の食品■

(体を冷やす食材)・・・**暖かい地域でとれるもの**

ダイコン、アスパラガス、キュウリ、セロリ、タケノコ、トウガン、トマト、ナス、ホウレン草、夏野菜類、キンカン、カキ、スイカ、ナシ、バナナ、メロン、パイヤ、マンゴー、ノリ、ワカメ、ケーキ、チョコレート、アイスクリーム、ジュース、バター、マーガリン、化学調味料、サラダ油、ビール、白ワイン、ウイスキー、コーヒー、カレー類、青汁、豆乳、ヨーグルト、白砂糖（極陰）、牛乳（極陰）

■陽の食品■

（体を温める食材）・・・寒い地域でとれるもの

根菜類、タマネギ、ウド、カボチャ、シソ、シヨウガ、長ネギ、ニラ、ニンニク、卵、牛肉、豚肉、鶏肉、牛レバー、豚レバー、鶏レバー、エビ、アンズ、ナツメ、ミカン、ライチ、クルミ、コシヨウ、サンシヨウ、トウガラシ、自然塩、味噌、しょう油、たくあん、梅干し、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、レン

コン、山芋、納豆

どうですか？

花粉症の方、陽の食品を食べた翌日、症状がきつくなっていないうか。特に、安いブロイラーの卵製品を食べたあとは、目のかゆみがひどくなりませんか。

動物性タンパク質、冬の根菜類、発酵食品を多く摂っていませんか。牛乳を飲まなくなつて、花粉症が新たに出ていませんか。

★調理法はどうしたらいい？★

- ・陽の食材は、蒸す、煮る、生食がよいと思います。電子レンジもOK。
- ・調理で焼いたり炒めたりすると、食材はさらに陽性へ向かいます。
- ・陰の食品を炒めても、陽性には向かいますが、症状悪化までにはならないで

しょう。

○陽性が強くなる調理法

電子レンジ ↓ 茹でる ↓ 蒸す ↓ 炊く ↓ 煮る ↓ 炒める ↓
揚げる ↓ 焼く

●陰陽体質について●

【陽性体質の特徴】

○男性が多い。暑がり、血圧高め、筋肉質、がっしり、便秘がち

【陰性体質の特徴】

○女性が多い。冷え性、血圧低め、脂肪質、体力低め、下痢ぎみ

●植物の陰陽(植物のメカニズム)について●

1. 果物・葉野菜はどうか

最初は水分蓄える(みずみずしい)



どんどん水分を放出する(熟してくる・光合成)



最後は枯れる

2. 根類・根菜類はどうか

土から水分を吸い取る

← 葉や幹へどんどん水分を送り込む

← 枯れずに増殖していく

● 食事の陰陽(食事のメカニズム)について ●

1. 果実・葉野菜を食べるとどうなるか

← 体内に水分を放出する

← 水分量が増える

←

体内臓器の温度が下がる



体が冷える

2. 根類・根菜類を食べるとどうなるか

体内の水分を吸収する



水分量が減る



体内臓器の温度が上がる



体が温まる

★体温と体内温度★

体温とは、皮膚表面もしくは筋肉の温度のこと。

体内温度とは、体内の臓器の温度のこと。

これを臓器温度、**臓温**にしましょう。

食事によって体調管理をするのは、当たり前のことです。

そして、**臓温の調整が陰陽による食材で管理されている**のです。

これが医食同源ではないでしょうか？

●陰陽の病気について、まとめてみましょう●

1. **陽の病気には陰の食品を多くとります。**

・陽の病気に陽の食品を摂るとますます悪化し、治らなくなります。

2. **陰の病気には陽の食品を多くとります。**

・陰の病気に陰の食品を摂るとますます悪化し、治らなくなります。

【陽性の発生しやすい病気・症状】

不眠症、狭心症、鼻づまり、インフルエンザ、便秘がち、肝炎、痛風、頻尿、
歯槽膿漏、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、**糖尿病**、**ガン**（**肺**、**大腸**、**膵臓**、**前立腺**）、**糖尿病初期**〜**中期**

【陰性の発生しやすい病気・症状】

低血圧、貧血、胃炎、むくみ、風邪、痛み（頭・首・肩・腰・膝）、虫歯、肺炎、結核、胃腫瘍、腫瘍性大腸炎、アレルギー、リウマチ、うつ病、ノイローゼ、不眠症、統合失調症、喘息、湿疹、アトピー性皮膚炎、鼻炎、結膜炎、胃下垂、下痢症、便秘、バセドウ病、十二指腸潰瘍、リウマチ、精神病、神経痛、夜尿症、膀胱炎、腎臓病、緑内障、**ガン（胃、乳、卵巣、子宮）**、白血病

他のサイトから集めた情報をまとめてあります。
詳しい内容は検索してみてください。

鼻水がズルズルする仕組み

鼻の表面から水分が出ていかないために、鼻の中が乾く。

体の自然な機能を取り戻そうと自然に鼻水が出てきて、鼻の中を潤します。

マスクをすると、鼻の中は水分で潤います。

咳をしやすいのも、喉の水分補給が足りないのが、原因でしょう。これもマスクをすると、改善できます。

目が痒いのも、同じ水分不足。

水を飲んでもダメです。

ただ排尿されるだけで、食べ物で水分を取らなくてはいけません。

これにうってつけなのが、果実。

ドロドロなトマトジュースとか、バナナをミキサーで絞るとか。

りんごはやめてください。

風邪のときは最適ですが、花粉症は風邪と全く正反対の症状です。花粉症の場合は、南の国の果物が効きます。

ちなみに風邪は、身体中から水分出まくってます。

だから、体の水分が出て行くお風呂には、入らないことです。

★注意事項です★

- ・花粉症は冷え性の人に少ない。
- ・花粉症は暑がりの人に多い。
- ・肉体パワー重視の食べ物を多く摂っている。
- ・パワー重視なのに運動は無縁。
- ・冬に体の温まる食べ物を食べ過ぎた。

- ・花粉時期手前から夏野菜に移行しよう。
- ・南方の果物は花粉症対策になる。
- ・なぜか牛乳を飲まなくなってから現在に至る。
- ・極度の陰の食事ばかりだと風邪を引く。
- ・極度の陰の食事は冷え性になる。
- ・陰の食事はダイエット指向。
- ・菜食主義者は花粉症に無縁。

【ここまでの結果】

- ・普通に生活しているのに花粉症になる人と、ならない人がいるのはずっと疑問だった。
- ・陰陽の分類から、陽性、中庸、陰性の体質があることはわかった。
- ・大勢の人に聞いてみたら、花粉症にも大小のレベルがあり、一定の症状では

ない事もわかった。

・体質の違いにより、発症する病気が違うこともわかった。

・薬の服用により改善するが、副作用「冷え・食の変化」がありそうだ。

・様々な花粉症対策の考え方も陰陽から判断できるようになったが、完全な対策はまだ見つからない。

・抑制する食品を摂っていてもおおかたは間違っていないが、それが効かない人もいる。

・結局、毎日の食事で何を食べているか。その傾向がわかれば、究極に近い対策法が出てくるかもしれないと感じている。

・医者も料理の中に何が入っていて、どういう調理法をしているかなんて知るよしもない。

・個人の嗜好など、まったくわかるはずがない。

・そこに病気の改善になるカギがあると思う。

花粉症の始まる年代

ハタチごろには成長も止まる。

そうすれば、花粉症も出てくる。

二十歳前だと、栄養は体を成長させるために消費される。

体を温める効果を成長に使ってしまうために、花粉症はひどくならない。

成長が止まった高校生や若年者は、花粉症に突入しやすい。

老化にはいれば、摂り過ぎの食べ物は、余分な栄養というわけだ。

確か、老化は二十歳すぎに始まると、何かの本で読んだことがある。

食事と料理

◆花粉症のための料理◆

【発酵食品を少なく】

味噌汁 ↓ 野菜スープ、コンソメスープなどへ変更

しょうゆ ↓ 植物系ドレッシングへ変更

しょうゆ・味噌・塩ラーメン ↓ 冷やし中華・焼きそば、うどん、そば

紅茶・お茶・水 ↓ コーヒー、ジュース

【塩分を少なく糖分を多く】

ポテトチップス ↓ チョコレート、かりんとうなど甘味菓子

【動物性タンパク質を少なく】

卵入りチャーハン ↓ 焼きめし

マヨネーズ ↓ 植物系ドレッシングへ

ケーキ ↓ 卵無添加の和菓子

【調理法を陰へ】

やきとり等の焼き物 ↓ ゆで料理

野菜等の炒め物 ↓ おひたし、温野菜、生野菜

【食材を陰へ】

根菜類（地面の下に育つもの） ↓ 葉野菜（地面より上に育つもの）

◆冷え性改善の料理◆

- ・花粉症改善の逆をすれば良い。

陰陽食材と気の関係

気概念で考えると、住んでいる土地の食材（地元の食材）と旬の食べ物（気候に合わせた食材）の合わせ技で健康になるはず。

【地元の食材】

地球上の物質や植物は、気を発していたり、気を受け取ったりして存在してい

る。植物は、大気上から地面から気のパワーを取り込み、また栄養素なども取り込み、生育していく。寿命が来れば、枯れて地面の栄養になり還元されている。

世界の植物をすべて日本に持ち込み生育しようとしても、気候が合わず育たない。考え方を換えれば、その土地から出ている気のパワーや質が違っているため、植物が生育しないと考えられないだろうか。ただ土を持ってきただけではダメで、地球のその土地ごと移植しなければ育たないのではないかと思われる。人間の知恵はすごいもので、肥料や品種改良でそれも可能にしてきた。

人もその土地に住み、その土地から気のパワーを日々受け取っているので、地元産の食材を食べると、体の質に合うものを食しているといえないだろうか。わざわざ世界の珍味を食しても本当にうまいといえるのだろうか。海外は、日本と気のパワーと質がそれぞれ違っているはずである。そんなものを食して健康

になるといえるか。

地元の食材で旬の食べ物を食べる。これが一番の贅沢であり、当たり前であり、体に一番あっている食べ方だと言えるだろう。

しかし、今の日本はこの土地で取れたものかわからないものばかり食べている。病気になるのは当たり前前である。

昔は、自宅の庭で取れた野菜を食べたものだ。庭にないものだけお店で買ってきたと思う。農家の方は、自分で作っているが、今は、全てをお金を出して買ってきている。お金が持たないから作るのではなくて。そういう生活がごく自然なのだと思う。

気の話で例をあげると、旅行中に床へ就くとき、特に興奮もしていないのに寝

付かれない時があると思う。まくらや布団が変わるからだとはいうが、自宅でいつも受ける気の状態ではないので、いつもと違うはずである。飛行機に乗ると寝付くことができないう人もいる。地面から湧き上がってくる気がいつもと違っているため、当然だと思う。まあ、慣れている人は問題ないのだが、疲れが取れる事はない。私が提案するこういう考え方もあってしかるべきだと思っている。

【太陽エネルギーと地球】

赤道直下は、面積あたりの太陽エネルギーが多いので熱い。

南北極は、太陽エネルギーが単位面積あたりの受ける幅が狭くて面積も少ない。熱エネルギーがほとんどこないから、寒い。

地球は太陽の周りを公転しているので、いっぱいエネルギーを受ける地域とほとんどこない地域がある。

また、地球は23.5度傾いて自転している。さらに、夜と朝がある。

エネルギーを受けない夜は気温が下がるが、地球上の二酸化炭素の恩恵を受けて温度が保持されるために、通常は夜の気温が氷点下にはならない。

太陽は一定の熱量を放出しているわけではない。太陽の場所によっても違いがあるから、四季を通じて今年の夏は冷夏だったとか、今年の冬は暖冬だったとか、そういう状況もある。また、地球上空の大気状態によっても、熱エネルギーが地上に届く地域に違いがあるため、世界の気候は毎年一定ではないはず。

他にもいろいろ考えられるが、陰と陽でもう一度分類すると、

地球上の食材は以下の2つに分けられる。

- ・ 太陽エネルギーを直接受けた食材は、陰の食材が多い。
 - ・ 逆に受けない、または地面の下の食材は、陽の食材となる。
- さらに、地面に近く地上に生育しているもの、

- ・水分が多い野菜やスイカは、陰の食材。
- ・水分の少ないカボチャ等は、陽の食材。

こういうことから、気候には差が出ていても、地球はバランスのとれた奇跡の星であるといえるだろう。

アレルギー発症と動物性の食品

アレルギー発症の関連性には、動物性タンパク質の摂取が関与していると考えられています。

【食生活の変化】

・アレルギーが認められるようになったのは、昭和30年以降だと聞いていますが、戦前やそれ以前では欧米型の食事が一般家庭に少なかったことに気づか

されました。

・日本人は元々、野菜や木の実や果物や穀物や魚が中心だったはずです。

・食事が欧米化することにより、動物性タンパク質である肉類、卵、牛乳やバター、マーガリン、チーズなど乳製品の摂取を始めてからアレルギーが発症したのではないのでしょうか。

・花粉症では杉花粉が原因と世間では言われていますが、体の体質を変えてしまった動物性タンパク質の摂取が原因だと思っています。

・大昔の欧州では、野菜がとれなくて動物の乳や肉を摂取して生きてきたために、そういう食生活になったのではないのでしょうか。土地柄から食生活が肉食系に変わってしまった。そして欧米人の体質が肉を受け入れるようになったと推測されます。

・過去、ウイルス、ペストの発生で大勢の人が死にました。体質が変わる前に、体が拒否反応を起こしたと考えられます。

近い将来、もっと多くの病気が新たに出てきます。今から考える必要があると思います。

なんでん屋

healing_nan@yahoo.co.jp