



アトピーの漢方的治療 1 (食事の5味と寒熱)

まず漢方(中国医学)的に味について考えてみましょう。

自然界は、酸っぱい、苦い、辛い、しょっぱい の5味からなるという考え方です。

それぞれの味には、それぞれ特有の作用があるのです。

たとえば収斂(しゅうれん)作用のあるものは酸っぱいですね。

なんでも塩や砂糖をふんだんに入れた「アメリカ的」味覚に慣れていると、5要素がわからなくなっていくます。

次に、暑い寒いという温度的な分類(寒熱)も漢方(中国医学)では重要視されています。

みなさまもご存知でしょう。

うり、すいか、なすびは からだを冷やします : 夏野菜

だいこん、いも、れんこんは からだを温めます : 冬の食べるとおいしい根葉類

実は、アトピーの大敵はかゆみなのです。

かゆいという感覚は、何で構成されているのでしょうか？

サッカーをしてからだがほてると、かゆみは (1ひどく、2かるく) なる。

あつい風呂にはいると、からだのかゆみは (1ひどく、2かるく) なる。

それでは、チョコレートについて考えてみましょう。

「冬山で遭遇した時に1日チョコひとつで生きのびた」という話をききます。

それだけ熱量(カロリー)のあるものなのです。かゆみを増強します。

チョコのアレルギーではなくても、かゆみのつよいあいだはチョコは禁止です。

一生禁止とは言っていない。

かゆみがなくなってから食べましょう。

同様に、とんかつ・コロケ・てんぷらなどの揚げ物、ケーキなどの洋菓子、

もち、ラーメンもかゆみのつよいあいだやめてください。

基本的には、うす味の和食中心の食生活がお勧めです。

今回は、過敏症(アレルギー)と食事についてお話しします。

19世紀と21世紀のどちらの時代が、アトピーになりやすいでしょうか？

その対策はあるのでしょうか！