



アレルギー症は治る

(鼻炎・喘息・慢性しっしんリユーマチ・アトピー性皮膚炎)

三 法 療 法

- ・運動
- ・正しい食事
- ・漢方療法



アレルギーを起こすものをやめる

- 1) 生卵 (卵、数の子、うに、めんたい子、イクラ、マヨネーズ等)
生牛乳 (経験的に 牛乳を多く飲むと、治らない)
豚肉及びその製品 (ハム、ソーセージ、ベーコン、ラーメン、トンカツ、トンコツ等)
- 2) 白砂糖及びその製品 スナック菓子、ケーキ、チョコレート、クッキー、アイスクリーム
コーラ、缶コーヒー
(缶ジュース1本に30gの白砂糖が入っている)
- 3) 刺激物 わさび、こしょう、とうがらし、酒、しょうちゅう、ビール、ウイスキー
- 4) その他 そば、たけのこ、里芋、モチ
じんましんの場合は、タコ、イカ、カニ、エビ、イワシ、サバ等 注意

アレルギーを中和するものを食べる

- 1) 大豆のたんぱく質をとる
みそ汁 ご汁 納豆 納豆汁 キナコ トーフ あげとうふ モヤシ、
- 2) 根のものを食べる (せんい質が腸の中で補酵素を作る)
大根オロシ 人参オロシ キンピラゴボウ(みりんで甘くする)
レンコン 干大根 煮しめ
- 3) 黒い物を食べる
黒ゴマ(スリツプスこと) 黒マメ こんぶ
わかめ のり ひじき キンピラ レンコン
- 4) 季節の野菜を食べる (ハウス栽培に気をつける)
春 → 夏 ^{キュウリ}トマト → 秋 → 冬 ^{大根、人参}白菜



- 5) 白身の魚をとる(タイ、キス、ヒラメ、カレイ等)(サケ)
小魚をとる (シラスボシ、イリコ、ツクダニ)
牛肉のヒレ肉少々(1週間に1回 70g程度)
- 6) 発酵食品をとる(山川漬は醗酵食品のくすりです)
つけもの 梅干し 納豆 (乳酸菌 納豆菌)
- 7) 果物の量について
手のひらにのる程度 午前中が最もよい りんごをすすめます(酸温)
- 8) 植物油を用いる
ごま油 サラダ油 サフラワー油(べに花油) オリーブ油
動物油はダメ(ラード ヘッド バター チーズ等)
- 9) 水は水道水を一ぺん備長炭(ウバメガシの炭)を通す。

(例)アレルギー性鼻炎

漢 方 療 法

小 青 龍 湯
清 鼻 湯
千 金 内 タ ク 散
荊 芥 連 ギ ヨ ウ 湯
麻 黄 細 辛 附 子 湯



補 助 薬

ハ イ プ リ ル
レ バ コ ー ル
ブ リ ル C a D 3
タ ウ ロ ミ ン
サ サ ヘ ル ス
若 甦

子供のおやつ

- ・からいもの天ぷらとつけもの
- ・じゃがいもの天ぷらとつけもの
- ・おにぎり、ゴマをすりつぶしてつける。

胃を冷やすと

鼻水が出る、肺が冷えるからです。

運動とは、朝30分以上体力に合わせ走るか歩く。
仕事は、筋肉のこりを残す。(運動とは違う)