



あなたなら、どれをえらぶ!! (F)



陰性食品と陽性食品。

陰性食品と陽性食品

陽性(赤・黒)		間性(黄色)
塩(天然塩)	こげ(ご飯)	玄米
梅干し	ネギ	黒パン
たくあん	玉ネギ	そば
塩から	ニラ	あわ
めんたい	ニンニク	ひえ
みそ	ショウガ	きび
しょうゆ	朝鮮人参	大豆
チーズ	・ゴボウ	小豆
肉類	・ニンジン	納豆
卵	・レンコン	カボチャ
魚介類	・山イモ	ゴマ
ビタミンE		リンゴ
ちりめんじゃこ		トウモロコシ
佃煮		サツマイモ
日本酒		里イモ
焼酎のお湯割り		コンニャク
風 呂		

陰性(青・白)	体を温めるには
牛乳	①温める食べ物(陽性食品)
豆乳	②入浴及び温泉浴
白パン	③サウナ浴
酢	④運動、労働
植物油	⑤日光浴
精白砂糖	⑥マッサージ、指圧
マヨネーズ	⑦カラオケ
バター	⑧大いに笑うこと
クリーム	⑨飲酒(とくに、日本酒、紹興酒 などの熱かん、焼酎のお湯割り、 ワイン)
コショウ	⑩断食
唐辛子	⑪生姜湿布、ピワ葉温灸、その他
カレー	
化学薬品	
ビタミンC	
熱・温帯(南方)の野菜	
・バナナ	・パイナップル
・マンゴー	・カキ・ミカン
・レモン	・メロン
・スイカ	・ウリなど
シャワー	