

体質の改善は食べ物で出来る

ふつう体質というものは遺伝によって決められており、変わることはないというのが一般的なとらえ方なのですが、はたしてそうでしょうか？

どうも現代医学においては、食べ物によって病気がなおるという食事療法をなかなか認めたがらないものです。要するに、「どんな食事をして、病気になるひとはなるのだ」という姿勢が強いように思えます。確かに食事だけで病気が治れば、薬やオペが減ってそこに携わるビジネス的なマーケットは縮小するので、このことは現代の医療を取り巻く環境を考えると大変難しい問題提起なのかもしれません。

陰性体質と陽性体質

人間の体質は、細かく考えれば一人一人みんな違っていますが、大きな傾向として二つのタイプに分けられます。それを表すのに、東洋医学では「陰・陽」という言葉を使ってきました。陰性体質と陽性体質。相対的にこの二つのタイプは、どちらがいいというものではなく、両者の中間、つまり陰性と陽性の中庸をいっている体質こそが健康体なのです。

陰性体質・・・性格は内向性。体温は低め、血液は薄め。肉体疲労を感じやすい、酒を飲むと青くなる。やせぎす。風邪を引くと脱力感を覚える。便は軟らかく、下痢がち

陽性体質・・・性格は外向性。体温は高め、血液は濃い。精神疲労を感じやすい。酒を飲むと赤くなる。がっしり体型。風邪を引くと高熱を出しやすく関節痛を覚える。便は固く、便秘がち。

要は、このどちらに傾いても、健康上では良くないということになります。従って、このちょうど中庸をいってれば病気にはなかなかならないことになります。但し、男女の生理的な違いから、男性はやや陽性寄りに女性はやや陰性寄りに位置しているのが普通といわれています。いずれにせよ、体質のバランスが崩れることが病気を呼ぶのであり、陰・陽のどちらに傾いても病気になるわけですが、現代人の体質傾向をおしなべて言いますと、陽性から次第に遠のき、陰性の方に徐々に近づいていると言っているでしょう。子どもや女性の平均体温は明らかに下がっており陰性体質に傾いていることを示しています。この要因の多くは食べ物の取り方に起因しています。冷たい飲み物や食べ物、そして甘いものなど、体を冷やすものを摂りすぎるため、低温体質に導かれてしまうのです。ですから、陰性体質に傾くのを防ぐには、なるべく体を温める陽性の食べ物や、熱を加えたあたたかい食べ物をとるようにすることが大切になります。そしてもう一つ、知っておきたいことがあります。陰性体質は、言い換えれば慢性病体質になりやすいということ。ガンをはじめ、慢性肝臓病、慢性腎臓病、糖尿病などはいずれも慢性病であり、自然治癒力が低下して、体質がぐんぐん陰性に傾くことによって起こる病気なのです。では、なぜ陰性体質が慢性病を引き起こ

どすのか？それは、陰性体質の人は抵抗力に乏しく、肉体疲労を覚えやすいということ
ころに起因しているから。肉体疲労を覚えやすいのは基礎体力が減退していて代謝力
も低下しているからです。そうすると血液中に毒素がとどまりやすく、組織のあちこ
ちが変性したり、萎縮したりします。この現象を医学用語では退行現象と言っていま
す。つまり、慢性病＝退行性疾患なのです。では、昔は多かった陽性体質による病気
はどうだったのでしょうか？これは退行性とは全く逆の、激しい症状を起こす病気で
す。体力がちゃんとあり、代謝力も旺盛なところに血液中の毒素などが作用するの
で、高熱や局所の激痛などの症状が出るのです。元気だった人がある日突然、脳溢血
や心臓病で倒れたり、チフスやコレラでなくなったりもしました。しかしこういった
病気は治療がうまくいって病状が回復すれば、すぐに健康体を取り戻すことが出来た
のです。それが昔の人の陽性体質の病気でした。ところが現代人は、自然治癒力の低
下が根底にあって、血液中の毒素がなかなか消えないことからいわば半病人が多いの
です。何しろ年がら年中、血液を汚す食べ物を摂っている状態ですから・・・

慢性病という陰性体質特有の病気を抱えながら、弱々しく生きていく現代人、それが
私たちなのです。

さて、次回はこんな状況から脱却するべく、食べ物によって体質を変えていく実践編
です。食べ物にも陰性食物と陽性食物があり、一人一人が自分の体質を自覚して食べ
るべきものと正面から向き合う！お楽しみに。

佐藤成志著「穀菜食で病気にならない体をつくる」から抜粋、追補