

ALLIUM cepa



# Allium cepa

- ネギ属
- 紀元前のエジプト王朝時代からある
- 日本には江戸時代に輸入されたが観賞用で、食用は明治時代に入ってから
- 特徴は辛味と甘味
- 切る時に涙が出るのは、syn-プロパンチアール-s-オキシドが発生し気化するため
- 「玉ねぎの皮を剥くように」

# 効能

- 発汗作用 ⇨ ダイエット
- 血液をさらさらに ⇨ 高血圧、動脈硬化など
- 抗酸化作用 ⇨ 美容、アンチエイジング
- 硫化アリル ⇨ ビタミンB1吸収促進 ⇨ 疲労回復
- 疲労回復、血液サラサラ ⇨ 加齢臭予防
- 食べ過ぎは厳禁、アリシンで胃が痛みます

# ALLIUM cepa 気質

- 著しい精神の鈍さ  
夕方悪化、鼻風邪が始まる

# Allium cepa 体質

- 暖かい部屋や夕方に悪化、外気で好転
- キュウリ、サラダを食べた後の病気
- 桃アレルギー（匂い、桃の皮への接触）
- 鉗子分娩後に病気になる
- 熱と腹部のゴロゴロ鳴る音、鼻風邪、喉の渴き
- 粘液分泌亢進

# ALLium cepa からだ

- ヒリヒリする水っぽい鼻水
- 非刺激性の涙
- 鼻風邪とカタル症状
- 花粉症
- 咳と喉の痛み
- 胃や腹部の疝痛（足が濡れた後、キュウリを食べた後）
- 靴擦れからの水疱

# ALLIUM cepa 食べ物

- 欲求：玉ねぎ(生の)、生物、野菜
- 悪化：コーヒー、キュウリ、温かい食べ物
- 好転：冷たい飲み物(暖かい部屋にいる時)

Capsicum annuum

唐辛子





# Capsicum annuum

- 原産は中南米で紀元前6000年くらい、15世紀に世界中に広がる
- 唐辛子は、「唐」から伝わった「辛子」の意
- 日本への伝来は戦国時代、日本から韓国へ
- 辛味の成分は、カプサイシンで粘膜を傷つけるので適度な量での摂取が必要
- 発汗作用がある

# 効能

- カプサイシン ⇨ 発汗、強心作用
- 刺激 ⇨ 消化促進、食欲促進
- ビタミンC ⇨ 風邪の予防、疲労回復、肌荒れ
- カロチン ⇨ 体内でビタミンAに変換 ⇨ 髪  
の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康  
維持、呼吸器系統を守る働き
- ビタミンE ⇨ 抗酸化作用

# Capsicum annuum 気質

- 日課を変えることへの嫌悪、ホームシック・引越し・故郷を離れること等からの病気
- ホームシックによる不眠、郷愁（昔のことばかり思って暮らし、過去を恋しく思う）
- 過敏；すぐ感情を害する（陽気な人だがつまらないことに腹をたてる）
- かすかな隙間風への恐怖

# Capsicum annuum 体質

- 悪寒、不器用、怠惰、太った（肥満傾向の人）
- 寒くて悪化
- 最初の動作で悪化、連続した動作で好転
- 筋肉の弛緩
- 焼けるような刺すような痛み
- 刺激物、珈琲への欲求（珈琲で悪化）
- 咳をしている間、別の部分が痛む

# Capsicum annuum からだ

- 赤い顔と鼻、しかし触ると冷たい(ビールをよく飲み、唐辛子をよく食べる人から生まれた赤い顔の子ども)
- 冷水を飲んだ時の震え
- 咳をしている間の口臭
- 喫煙者と酒飲みの慢性的な咽喉炎
- 肩甲骨の間の冷たさ
- 慢性的な中耳の化膿

# Capsicum annuum 食べ物

- 欲求: アルコール、唐辛子、珈琲、冷たい飲み物、興奮性刺激物、調味料をふんだんに使った食べ物、流動食、刺激物
- 悪化: 珈琲(吐き気)、アルコール、冷たい飲み物、熱い食べ物

*Natrum muriaticum* 塩



# Natrum muriaticum

- 塩化ナトリウムを主成分とする
- 岩塩はヨーロッパ、北アメリカを中心に採掘される(海であった土地が地殻変動により地中に埋まり海水の塩分が結晶化し地層となったもの)
- 塩は生存に必須のため、塩を扱う商人は大きな富を得た
- 日本では2002年に塩の販売は自由化



- 塩は食用だけでなく、儀式に用いられたり、お清めだったり昔から生活に根ざしたもの
- 塩にこだわる人が増え、いくつか種類を揃えている家庭も多い
- 塩にまつわる言葉もいろいろある：手塩にかける、敵に塩を送る、清めの塩、盛り塩など

# Natrum muriaticum 効果

- 97%が塩化ナトリウム、3%がカリウム、カルシウム、マグネシウム
- 精製塩はミネラルやビタミンが消失
- 塩は代用が効かない唯一の食材
- 高血圧の原因は塩化ナトリウムであって、「塩」ではない
- 血行を良くし、血液をサラサラにする

- 塩不足から起きる不調

低血圧、頭痛、冷え性、肩こり、貧血、だるさ、抜け毛、うつ病、性欲減退、低体温、ストレスに弱くなる、風邪をひきやすい、骨を折りやすい、朝起きるのが辛い、めまいなど

# Natrum muriaticum 気質

- 非常に傷つきやすい、拒絶されることへの恐怖、
- 孤独への欲求、過去の出来事をクヨクヨ考える、過去の苦しみを忘れられない、
- 非常に責任感が強い、罪悪感、思いやりがある、
- 精神レベルでは、客観的で抑圧されている、バランスに欠ける

- 自己防衛過剰で用心深い、自信がない
- 本心を明かさない
- 慰めを嫌う
- 壁を作るが、飲酒や性交後には壁を取り正反対の行動を取る

# Natrum muriaticum 体質

- 太陽の熱で悪化
- 塩を強く欲しがる
- 海辺で悪化、または好転
- 強い喉の渇き
- 痛みは徐々に現れ徐々に消失する
- 卵白の様な分泌物

# Natrum muriaticum 体

- 頭痛（ハンマーで叩かれるような、破裂しそうな、気が狂いそうな）
- 口唇ヘルペス
- 膣の乾燥
- 下唇の中央の深い亀裂
- 顔の皮膚が脂っぽい
- 腹痛はきつい衣類で好転

# Natrum muriaticum 食べ物

- 嫌悪：パン、鶏肉、珈琲、はち蜜、肉、牛乳、油、タバコ
- 欲求：塩辛いもの、ビール、苦い飲み物、パン、魚、牛乳、牡蠣、胡椒、珈琲
- 悪化：パン、珈琲の匂い、きゅうり、牛乳、豚肉、オリーブオイル、タバコ、
- 好転：熱い食べ物



# Chocolate



# カカオ = Theobroma cacao



- チョコレートの原料はカカオです。
- カカオの植物名は Theobroma cacao
- Theobroma の意味は「神の食べ物」
- 「愛」を司る神経を刺激し、「愛情」を芽生えさせる

# Chocolate

- 科学的にチョコレートの成分はHeartハート（心臓）に影響を及ぼすことでも知られている
- ハートは愛のシンボルでもあり、チョコレートと「愛」の関係は深い
- チョコレートのキーワードは「Hedghog」つまりハリネズミ

# Chocolate

- ハリネズミの母親は必要以上の愛情を子供に与えません。「もうこれでよし」とある日突然、子供に背中を向けて針でとがった身体で拒否を見せるのです。子供は、そのときに見捨てられたと感じます。
- 動物や昆虫にはよくある巣から追い出し自立させると言う習慣です。

# Chocolate: 気質

- 家族愛、親子愛(特に母子関係)をテーマとするレメディー
- 愛情を求め続ける、家族、特に母親に見捨てられたように思う
- 絶えず食べ物を捜し旅にあるジプシーのようだと感じる
- 食べ物をあさる、動物への恐怖、将来(未来)への恐怖
- 怪我するのではないかという恐怖、
- 妄想—世界から分離された、自分は「ハリネズミ」だ、自分は小さい
- 夢—動物に関わること、家族との仲を裂かれる、家で迷子になる
- 孤立感

# Chocolate: 体質

- 熱いと感じる
- 寒さに弱い—何かに覆われていたい
- 暖かい乾燥した天気を好む
- 朝、起きたときと夜に食欲が増す
- フルーツとフルーツジュースを欲しがる
- 物理的な圧力(圧迫)を好む—例、指圧とか
- 症状が何でも急性である(突然発現する)
- ぎこちない—物を落としたりする
- チョコレートへの強い欲求

# Chocolate:からだ

- 頭痛—前頭部の頭痛
- 頭が重い、差し込むような痛み
- 食べた後に悪くなる
- 食べている間は却って楽
- 吐き気
- 暖かい部屋では鼻が詰まる
- 外気で鼻水が出る
- 赤ら顔—起きたとき、飲んだり食べた後

# Chocolate: 食べ物

- 嫌悪: バター、調理された食べ物、脂肪、アイスクリーム、固い食べ物、甘いもの、紅茶
- 欲求: フルーツジュース、ビール、炭酸飲料、チェリー、チョコレート、冷たい飲み物、フルーツ、氷、オレンジ、胡椒、赤色の食べ物、
- 悪化: チョコレート、甘いもの、紅茶、温かい飲み物



# 映画「ショコラ」



# Coffea cruda 珈琲



# Coffea cruda

- ホメオパシーの原料としての珈琲豆は非焙煎である
- 60カ国ほどで生産、1位はブラジル、2位はベトナム
- 流通経路が複雑で高価
- 搾取の問題を抱えていて、今はフェアトレード産もある

# Coffea cruda 効果

- 発見当初は薬：胃、頭痛、心臓など
- 成分：カフェイン、カフェー酸、クロロゲン酸、タンニン、ポリフェノールなど
- カフェイン：思考力・集中力の向上、眠気覚まし、利尿作用など
- ポリフェノール：がん予防、コレステロール値↓

# Coffea cruda 効果

- アロマ(香りの成分): DNAの酸化や心臓の老化を妨げる抗酸化作用のある物質が300種以上含まれていると言われていています(ただし、淹れたただけで5分で消滅)
- 摂りすぎると: 消化性胃潰瘍、貧血、発がん性?、口臭

# 頭痛とカフェイン

- 軽い偏頭痛は、珈琲で改善される謎

【脳の血管の拡張が原因の場合】

カフェインは血管を収縮させることで拡張を治める働きがある

【緊張型偏頭痛の場合】

カフェインが血流を悪化させ、ひいては頭痛を悪化させることがある

※どちらのタイプの頭痛か把握すること

# カフェインの量は？

- 紅茶と珈琲のカフェインはどっちが多い？

豆、茶葉の重量に対してのカフェイン量は、実は紅茶の方がずっと多い

しかし、カップ一杯あたりのカフェイン量は、珈琲の方がはるかに多くなる

一杯の珈琲・紅茶を淹れる際の重量が違う関係です

# Coffea cruda 気質

- 怒り、興奮、ゾッとする恐怖、過度の喜び、失恋、嬉しい驚きから具合が悪くなる
- 素早い、取り留めのない考え、無愛想
- 過度の精神活動：計画・空想・理論を立てる、豊富な考えが夕方から始まり不眠になる
- 行動が素早い、機知に富む
- 触られるとびっくりする
- 痛みに対して過敏、痛みから絶望
- 情け深い、自責の念



# Coffea cruda 体質

- 外気への嫌悪があるが熱感もある
- すべての感覚がより鋭敏になる
- 頭は赤くて熱い、瞳孔は拡大、輝いている
- 更年期の疾患：ほてり、失神、過度の興奮、  
不眠、動悸
- 喜び＝泣く、不眠、動悸、喘息様の呼吸など
- 出産後の不眠、看病からの不眠

# Coffea cruda からだ

- 頭痛(頭の内部に釘があるみたい)主として過度の精神活動からくる
- 顔の痛み&歯の問題
- 歯痛:冷水を口に含むと悪化
- 月経困難;極度の疝痛
- 神経性の動悸、太陽の熱で悪化

# Coffea cruda 食べ物

- 嫌悪：珈琲、飲み物、喫煙、ワイン
- 欲求：アルコール、タバコ
- 悪化：ワイン、アルコール、タバコ、パン、珈琲  
熱い食べ物、紅茶
- 好転：冷たい飲み物