

INDEX

- ・花粉の季節に負けない、佐野先生から教わる3ステップ。
- ・「フロー・エッセンス[®]+」愛飲者の手放せない理由。
- ・朝と夜、1日1分の「腸マッサージ」でスッキリしましょう。
- ・農学博士 宇城先生が語る「有機の本質」とは？

春のトラブルは

「花粉」だけじゃない？

花粉



最近の花粉のトラブルは、花粉と一緒に摂りこまれる化学物質の過剰摂取が関与しているかもしれません。

フローラ・ハウスでは、以前より化学物質のからだと心への影響について警告を鳴らし、余計なものを入れられない、からだの中からきれいにすることの大切さを

お伝えしてきました。

継続できる自分に合う方法を見つけて、

日々の習慣にしませんか。

3月、「花粉のトラブル」で悩まれている方も多くいらつしやるでしょう。症状も辛いですが、気分的にもスッキリしないですよ。今回は、「花粉のトラブル」をテーマに、以前から「こんにちは」や「お話し会」もお世話になっている佐野先生に、この季節に負けないからだ作りについてお聞きしました。

3ステップで「花粉」を遠ざける

「基本をおさえて継続することが

何よりの近道」と語る佐野正行先生に、

「花粉」に負けないからだ作りについて伺いました。

佐野先生は、外科医として活躍した経験を活かし、現在では治療のサポートや健康を向上させるための生活習慣や食事を提案する活動をされています。論理的な説明と的確なアドバイスに定評があります。「花粉のトラブルは治らない」とあきらめる前に、是非続きをお読みください。

佐野先生曰く、「継続は力なり、二つでもできることからやってみましょう」

「花粉のトラブルは治りますよ」
本当ですか!?

「花粉のトラブルは治らない」「生つきあうもの」と

思われている方も多いと思いますが、佐野先生は「花粉のトラブルは治る」とおっしゃいます。もちろん先天的な体質などで難しい場合もありますが、私たちスタッフの中にも治った例があります。

「治療で処方されている薬は、くしゃみや鼻づまりを抑えているだけで、根本的に治っているわけではありませぬ」。年々、薬の効きが悪くなった、症状が重くなってきたと感じていらつしやる方はいませんか？

「それは、毎年毎年入ってきた花粉が溜まっていくばかりで、出していないからです」

入ってくるのは仕方がないこと、出せるからだを作ることが大切と佐野先生はおっしゃいます。症状を引き起こしている物質はどこに溜まっていて、どのように排出するのか、佐野先生から教えていただく。それほど難しいことではありませんでした。そして、花粉のトラブルがからだの中の健康度を図るバロメーターにもなっているようです。

対策は、「入れない」「溜めない」「出す」の3ステップで。

「近年の花粉のトラブルは、「花粉」だけではなく、花粉に付着している有害な化学物質もからだに入ることによって、抵抗力や免疫力が低下し引き起こされている可能性があります」

佐野先生は、都会の花粉は化学物質にまみれていて「質」が悪いと危惧しています。外科医時代の肺の手術で見た北海道と東京の患者さんの肺の色は全然違ったそうです。「花粉も化学物質も少ない北海道のようなどころに移住すると、すぐに治ると思いますよ(笑)」環境が大きな要因になっているようです。そうはいつでも、住むところを移るのは現実的に



「からだの基本がしっかりできていれば、花粉のトラブルも避けられますし、症状も軽く済みます」

佐野 正行(さの・まさゆき)先生

(株)メディカル アンド ナレッジ カンパニー 代表

ナチュラルクリニック代々木 医師

NPO法人 予防医学・代替医療振興協会 学術理事

日本産業医協会 会長

花粉をからだに溜めない3ステップ

入れない… 花粉をからだの中に入れない

溜めない… 肥満細胞に溜まった花粉をそのままにしない

出す …… 花粉を排出できるように腸内環境を整える



は難しいですよ。やはり、入ってくる量を減らすのが最初でできることです。

それでは、入ってきた花粉はどこに蓄積しているのでしょうか？

「花粉や化学物質は肥満細胞^{※1}に溜まって、限度を超えるとさまざまな症状が現れます。肥満細胞に溜まった物質を外に出すことができれば、症状

も軽くなるはずですが。それには、「質の良い油^{※2}」が役に立ちます」

2番目に必要なものは、花粉などの有害なものを肥満細胞から溶かし出すもの。「質の良い油」が大事になってきます。

溶かし出した花粉の行先は、「腸」です。出すための最終段階ですね。

「高齢になると、便秘になる方が多いですが、同時に花粉のトラブルも増えてきます」。それは、出にくくなっていることで、花粉が血液を通して体内に戻ってしまうからです。しっかり外に排出するためには腸内環境を整え、規則正しい便通を心がけましょう。

最後は、「腸内環境」の良し悪しが要になるよう

です。「出す」ためのからだづくり、一緒にやってみませんか。

「花粉のトラブル」は健康のバロメーター

「からだの基本がしっかりできていれば、花粉のトラブルも避けられますし、症状も軽く済みます」

佐野先生は、花粉のトラブルはからだの中の健康状態が表れていると考えておられます。さらに、症状の重さはさまざまな要因が関係しているとか。

「不規則な生活習慣、ストレス、多量のアルコールなど、からだのバランスを崩す要因は、症状の重さに影響してきます」特にアルコールは、飲みすぎると脱水傾向になり、代謝に重要な働きがある肝臓に悪影響を与え、出そうとする働きの妨げになるとか。症状が重い人は、アルコールはほどほどにした方が良さそうです。

※1 「肥満細胞」とは

肥満細胞は、顆粒細胞(マスト細胞)ともいわれ、花粉やダニ由来のタンパク質などアレルギーの原因物質と反応し、アレルギーを引き起こすといわれています。

※2 「質の良い油」とは

- ・有機・減農薬で栽培された原料を使用
- ・有機溶媒などで精製せずに抽出
- ・原料そのものの栄養が含まれている
- ・トランス脂肪酸が含まれていない

Check! ✓

花粉のトラブルを招く生活習慣をチェック!

- マスクなど、花粉を取り込まない工夫をしていない。
- 毎日、規則正しく便通がない。
- お酒をよく飲む、つい深酒をしてしまう。
- 質の良い油を摂っていない。揚げものが好き。
- 外食が多く、野菜不足になりがち。
- 不規則な生活で、睡眠時間も短い。



「最後になります。左上のチェック表を見て自分に当てはまる原因を探り、「入れない」「溜めない」「出す」の3ステップを二つずつできることから継続していきましょう」

無理に頑張ると、リバウンドしてストレスを抱え良くなりません。一つずつの積み重ねは花粉のトラブルを抑えるだけじゃなく、からだの中もいい方向に向かい、健康度を高めることに繋がります。

「出す」ことが肝心!

私は花粉のトラブルはありませんが、着々と花粉が溜まっていつかは発症すると思っていました。佐野先生のお話を聞いて、花粉を外に出せることを教えていただき驚きました。何でもそうですが、溜めつばなしは良くないですよ。ね。

「出す」ことを意識した

生活は、花粉を遠ざけ、トラブルを防ぐことが期待できそうです。

(こんにちは編集部 竹村)



佐野先生の目指すところを伺いました。

「治療から健康相談まで、からだと心の総合的なサポートを」

佐野先生は消化器外科医を約16年経験、3000人以上の患者さんの手術に携わりながら実感したことは、「病気になる前に対応すること」が一番、病気になる前に対応する。これを実践するためにこれまでのキャリアから離れ、新しい道に進むことを決心されたそうです。

「病気の治療は、負担が軽いものから重いもの、古くからの方法や最先端のもの、さまざまな治療方法があります。本人にとって負担が軽くて適切な治療を導き出せるような相談場所を目指しています」。そして、治療後の食生活や栄養の摂り方、睡眠、ストレスなど、からだと心を健康に導く総合的なサポートも大切だと考えておられます。そのため、さまざまな分野の専門家達と連携し、協力的体制を整えているとか。

「病院ではなかなか聞くことができないからだと心にいいことを伝えていきたい」

まだまだ佐野先生の挑戦は始まったばかりですが、志高く、目標に向かって奮闘の日々は続きます。

佐野先生の健康を保つ秘訣は?

昨年末に専門コーチのもとで5日間の「断食」を体験し、4.5kg減量することができました。1カ月以上経っていますが、すごく調子がいいですね。良かったことは、自分にとって必要のないもの、良くないものを「感じるチカラ」が高まりました。「感じるチカラ」大事ですよ。