



蓄膿症の97%の  
人が犯す  
間違った改善法とは

はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【免責事項】

- ・本レポートは、その記載内容について保障するものではありません。
- ・本レポートの情報をご利用いただく場合、全て自己責任にてご使用いただきますようお願いいたします。
- ・本レポートに記載されている内容をご利用いただいた場合に、いかなる損害が発生 したとしても、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は masatomo suetsugu に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

契約に同意できない場合は、作成者にその旨を通知し、本レポートの返却と削除を求めます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承ください

## はじめに

この度は、「蓄膿症の 97%の人が犯す間違った改善法とは！」のガイドブックに関心をお持ち頂いてありがとうございます。



私はインドの自然療法アーユルヴェーダの専門クリニックで、セラピストとして 10 年間、患者さんの身体浄化のお手伝いをしていた末次雅朝と申します。

さて、改めて言うまでもないかもしれませんが、現在の西洋医学で鼻炎と蓄膿症を改善することはかなり困難です。

このガイドブックでは、アーユルヴェーダの視点から急性副鼻腔炎と蓄膿症（慢性副鼻腔炎）を根本的に改善するために知って頂きたい大切な事についてお伝えしています。

このガイドブックがあなたの回復する力を取り戻すための羅針盤としてお役に立てれば幸いです。

末次 雅朝

◆◆◆目次◆◆◆

はじめに .....	4
【97%の人が犯す間違いとは？】 .....	6
1章 鼻づまり・鼻水の原因 .....	9
2章 粘液をこれ以上増悪させない食事と習慣 .....	11
3章 蓄膿症になる原因とは .....	15
【私と蓄膿症】 .....	16
おわりに .....	19

## 【97%の人が犯す間違いとは？】

ご自分で蓄膿症を治す上で重要なことは何だと思われますか？

それはやっぱり「確かな改善法！」。

その通りですね。

しかし、残念なことに病気を改善する上でほとんどの方がついつい犯してしまっている間違いがあります。

かつての私もその一人でしたが、あなたにはそんな回り道をして欲しくないと思っています。

私は蓄膿症の方々にこれまでご自分でどんな改善法をされてきましたか？ と聞いてみたことがあります。

すると、皆さん、それなりに考えて工夫していらっしやったのです。

ある方は病院の薬に加えて、漢方薬の高麗人参と体を温めるサプリメントを毎月購入されていました。それは結構な金額でした。

しかし、結果は全然出ませんでした。

高麗人參といえば、時代劇では病気の庶民が貧しいがゆえに手に入れることができない、というシーンがありますね。

効能が高いからこそ、当時はそれほど切望されたのでしょうか、今でも決して安くはありません。 その高麗人參が実際に効かないのでは悲しいですね。

他の方の場合では、健康に良いと言われる食材や口コミで効能が信頼できるサプリメント、民間療法で広告にも出ている健康茶等をとられていたが、それらの効果を活かさないままに終わっているのです。

実際、ご自分で改善を試みているほとんどの方がこのパターンです。費用対効果はゼロに近いです。

いったい、どうして結果が出なかったのでしょうか？

それは、「健康に良いものを摂取したからです！」

「え～？ どういうこと？」と思われましたか。

決してふざけて言っているのではありません。きちんとした理由があるのです。

健康な人が日頃から食事に気を使ったり、サプリメントを摂ることはよいのです。それは健康のレベルを底上げしてくれるのに効果があります。

しかし、病気を改善する場合には、良い食事やサプリメントや薬を摂ること以上に、病気を生む元になった不適切な食事を避けるほうがはるかに重要なのです！ つまり優先順位があるのです。

例えば、肥満の方が体重を落とす場合だと、代謝を上げるサプリメントを摂るよりも、カロリーの多い食事を避けることが優先順位は先になります。

冒頭で、ご自分で蓄膿症を治す上で重要なことは何だと思われませんか？とお尋ねしましたが、その答えは「蓄膿症を生じさせた原因(=食事)を知り、それを避けること」なのです。



## 1章 鼻づまり・鼻水の原因

蓄膿症の主な症状である鼻づまりと鼻水ですが、なぜそのような症状が出るのか、これにははっきりとした原因があります。

それは、**食事がある種のものに偏ったためです。**

この偏った食事によって**頭部に「粘液」が溜まり、鼻づまりと鼻水という症状が生じた**とアーユルヴェーダでは説明します。

しかし、食事と症状に因果関係があるのか？、と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、思い出してもらえばわかります。

例えば、糖尿病の場合は食事が糖分の高いものに偏ったために起こった病気ですし、肥満はカロリーの高い食事に偏ったために起こるものですよね。

鼻づまり・鼻水も同様に食事が粘液質のものに偏ってしまったことで生じたものなのです。

いきなりそう告げられても、なかなか信じられないのはわかります。

なぜなら、お医者さんでさえこのことを知らないのですから、あなたが知らないのも無理はありません。

現在の西洋医学では食物と粘液の関係がわかっていませんから、どうしても薬を処方して症状を緩和させるという対処療法になってしまいます。

対処療法は当面は役立つのですが、食事を変えずに依然として粘液を増やす食事を続けていくと、さらに頭部に粘液が蓄積され、やがては症状が慢性化したり、花粉症に発展したりします。

次に具体的にどのような食事をすると粘液が増えるのかについてご紹介します。

## 2章 粘液をこれ以上増悪させない食事と習慣

ここでは鼻づまりや鼻水の原因である粘液がどのような食事から生じるのか、また、今以上にその症状を悪化させないためにはどうするのかについてご紹介します。

粘液を増やさないコツは心身が重たくなるものを避け、心身に適度な刺激を与えることです。

◆粘液を増やす以下の食材は控えめにします。

- 〈乳製品〉 ヨーグルト、牛乳、チーズ、生クリームなど。
- 〈砂糖〉 お菓子、ケーキ、饅頭など
- 〈多量の油〉 天ぷら、フライなど

\*これらを摂ると必ず症状が悪化するということではありませんが、頻りにたくさん摂られるのはお勧めできません。

◆油は控えめにして調理します。

フライや天ぷらなどの沢山の油を使ったものは症状が治るまでは控えるべきです。

また、精製した油、例えばサラダ油などの化学処理された油は体内を汚すのでお勧めできません。

◆辛味で頭部の粘液を減らす

蓄膿症の漢方薬で定番は「辛夷清肺湯」です。有名な「チクナイン」(小林製薬)というのがありますが、実はこの「辛夷清肺湯」です。

「辛夷清肺湯」という字をよく見ると「辛」という文字が最初にあります。

漢方では辛味に排膿作用と鼻づまり緩和への効果があることがわかっていたのでしょね。アーユルヴェーダでも同様の見解を持っています。

アーユルヴェーダが言う6つの味(甘味・酸味・塩味・辛味・苦味・渋味)の中で粘液を減らすのは「渋味、苦味、辛味」ですが、その中でも特に「辛味」は粘液を減らす作用が強いです。

とても辛いカレーや唐辛子のきいたキムチ鍋などを食べた時に、上半身が熱くなり、鼻水が出てきたことはないでしょうか。これは辛味が粘液を溶かし、体外へ排出しているのです。

それでは、毎日、唐辛子を汗をかくほど食べるべきなのか、というところ訳ではありません。なぜなら、唐辛子には副作用もあるからです。

量が多いと胃や腸の粘膜を荒らしたり、ひいては炎症系の疾患を生じさせてしまいます。

また、訳もなく心をイライラさせたり、怒りっぽくしたりします。決して常食すべき食材ではありません。

◆生野菜は粘液の増加を防ぎます。

ただし、多食は体を冷やしますので、ご注意ください。

◆生姜は粘液を減らすとても良い辛味の食材です。

生姜の効能は以下のように幅広いです。

痰を去る	免疫力の向上	解熱	鎮痛	風邪
体を温める	発汗を促す	吐き気	消化不良	胃のむかつき
健胃	血液循環の促進	肩こり・腰痛の緩和	殺菌作用	

生姜のスライスやすったもの、またその汁を食前・食後に使うと良いでしょう。

生姜は漢方でもおそらく半分以上の薬に配合されているほど薬効が高いものです。

◆牛乳は控えめにします。

症状のレベルにもよりますが、牛乳を飲むことで鼻づまり・鼻水が悪化する場合がありますので注意が必要です。

また、牛乳はどちらかと言えば体を冷やす食物ですから、疲れた時や風邪をひいた際には控えたほうがよいでしょう。

◆生活が単調にならないように変化と刺激を与えるように心がけます。

◆寒くて湿気のあるところを避け、体を温かくします。

◆洗髪後はすぐに髪を乾かします。

髪を濡れたままにしておくと、頭部の粘液を増します。

◆規則的に適度な運動をします。

運動は粘液が蓄積するのを防ぐよい方法です。運動は多くても体力の50%までにとどめておきます。

このガイドブックでは粘液を増やさないための食事と習慣のごく一部のみをご紹介します。

### 3章 蓄膿症の原因とは

1章では、鼻づまりと鼻水の原因である「粘液」についてご説明しました。

鼻炎の時の鼻水は透明のサラサラしたのですが、免疫力が低下して「急性副鼻腔炎」になると、鼻水は黄緑色でネバネバしたものに変わります。

さらには、「鼻回りの痛み、頭痛、口臭、後鼻漏、匂いがわからない」といった症状まで加わってきます。

鼻づまりや鼻水をもっている方や、潜在的に粘液が頭部に増えている人が免疫力を落とすと、風邪をひく度に急性副鼻腔炎を起こします。

急性副鼻腔炎になるとほとんどの場合は 1 ヶ月くらいで免疫力を回復させ、それに伴って自然と治ってしまいます。

しかし、免疫力を回復できずに長引かせると、急性副鼻腔炎が慢性化して、蓄膿症（慢性副鼻腔炎）となります。

## 【私と蓄膿症】

私は子供の頃から耳鼻科によく行く子でした。毎年春になると耳たぶに亀裂が入るという症状が現れました。

小学5年の時にはアデノイド(咽頭扁桃)のために鼻呼吸がしづらくなり、麻酔なしの摘出手術を受けました。人生、初の激痛体験でした。

20代前半の時、仕事の日が決まってスーパーで売られているお弁当を食べていました。そんな食生活を数カ月も続けていたら、ある日、歯に痛みを感じたのです。

この時の痛みは急にきて、2,3日もするとかなり酷くなってきました。もう様子を見るといった余裕はなく、早々に歯科に行って治療を受けることにしました。

診察の結果、膿が上の歯茎のところに溜まっている「歯性上顎洞炎」という病気で、症状は蓄膿症と同じですが疾患部位だけが違うものでした。

その後、治療は上手くいって、しばらくは快適に過ごせました。

しかし、数か月後、同じ所にまた痛みを感じ始めたのです。

「なんでまた悪くなるの～？ 病院で治してもらったはずなのに」とそれはもう落胆しました。



今でしたら、再発した理由はわかります。なぜなら、治療後でも、症状が出てきた時と食生活は変えていなかったのですから。

そして、何度か通院したのですが、改善が進まないで、お医者さんから「もう手術をして患部を切開して膿を出さないとダメです」と言われました。

こうして手術を受けることになりました。人生、2回目の手術です。手術ではすっかり膿を取り出してもらったので、再発することはありませんでした。

それから数年後、私はアーユルヴェーダの世界的権威の先生から1ヵ月に渡って講義を受けるという幸運を得ました。

さらにその後、アーユルヴェーダのクリニックで患者さんを相手にして行う実技を学び、アーユルヴェーダ専門クリニックで働くことになりました。

セラピストになって7年程経った年の秋のことでした。自分の健康に自信を持ち、すっかり過信した私は、今の自分は何を食べても健康だと思い込んでいました。

そこで、これまで健康に悪いと思って食べるのを我慢してきたものを食べ始めました。そのような食生活が4~5カ月間くらい続いたでしょうか。

そして、冬が終わって、翌年の春のことでした。

鼻水や目のかゆみを少し感じて始めていました。しかし、まさか自分が花粉症になるなどとは思っていませんでしたので、何日か様子を見ていました。

数日後、苦しみが一気にきて、もともと弱い喉が特に痛くなり、夜眠ることができなくなりました。

翌日は糞をもすがる思いで市販の花粉症の薬を手にししました。症状はすぐに収まりました。

この時ばかりは普段の食生活の大切さと西洋薬の即効性のありがたさが身に沁みました(西洋医学も必要です。)

しかし、これは表面上、症状を抑えているだけというのはわかっていますから、早速、自分で頭部に溜まった粘液を減らす処置をして、薬が無くてもなんともない状態に戻しました。

つまり、花粉症を自力で治しました。

改めてアーユルヴェーダは凄い、そして役にたつ、とそう思いました。

## おわりに

最後までこのガイドブックをお読みいただいたあなたに、引き続き受け取ってほしい[ガイドブックの第2弾](#)があります。

ご希望の方は下記の URL をクリックしてご覧ください。

<http://soukai.main.jp/guidebook2.pdf>

末次 雅朝

<連絡先>

著者へのお問い合わせは下記のサイト内からどうぞ。

<http://soukai.main.jp/toiawase.html>