

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第15章 酵素ドリンクはアトピーに良い!?

アトピーが治るなら何でもやろう。当時はかゆくて、藁をもすがる思いで色々健康に良さそうなものは試してきました。その中の1つが酵素ドリンク。たまたまご縁のあった方から“野草酵素が自分で作れる”という教室の紹介を受け、私も参加したのです。作る時期は年に2回。春と秋に生える野草を主原料としていました。



作り方は、汚れていない場所の野草を摘み取り、洗い、細かく粉碎した後、同量以上の白砂糖を加え、大きな樽の中で放置・発酵させるというもの。白砂糖による浸透圧の原理をうまく利用し、野草エキスを抽出発酵させていました。



発酵が終わったら、細かくした野草を大きなザルで濾し、出てきた植物エキスをペットボトルなどの容器に移して完成です。発酵後の野草が鮮やかな緑色から、こげ茶色に変化していたのが印象的なこの植物エキスは、酵素ドリンクとして、水で薄めて飲むという形で利用します。私も飲んでみて、美味しくはなかったのですが、体にいいと言われていたので、試しに続けてみたの



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

です。ところが、数日後、酵素ドリンクを飲んだ後、体中の血管でおかしな違和感を感じ、また不安や恐怖感に襲われたのをきっかけに、飲むのをやめてしまいました。よく考えてみれば、酵素エキスの原液をコップの高さ1cm程だったとしても、白砂糖を大量に使っていたため、急激な血糖上昇と血糖降下によるグルコーススパイクが引き起こされた可能性があったのです。



野草酵素を作る教室で、他の参加者が「こんなに白砂糖を使って、体に悪い影響は無いのですか?」と質問をしたのに対し、講師は「植物と一緒に発酵させるから白砂糖でも大丈夫です」と返答したのです。その講師にとっては実際、野草酵素が体験として良かったかもしれませんが、私のようにそうではない人もいます。他のメーカー様の酵素ドリンクでもアトピー改善のためにファスティングをしましたが、アトピーが酷くなった経験もあります。これまで私がお話してきた酵母菌とも関係している可能性があります。酵素ドリンクだからといって、“頭ごなしに何でも鵜呑みにするのは良くないのでは?”と思います。市販で売られている植物酵素と言われるものも、主原料にいくらかの違いはあっても、何らかの糖質で植物や果物エキスを抽出して作っているのが大半です。体に合うか合わないかは良く見定めた上で、利用されるのをおすすめします。

おすすめ健康情報

皆さんは“毎日飲む水”のことをどれくらい知っていますか？

最近のニュースで、複数の地域においてPFASが水道水から、基準値よりも遥かに高い値が検出されたと報道されました。PFASとは、有機フッ素化合物の総称であり、人体への有害性から、現在は製造・輸入は禁止されておりますが、過去には泡消火材やフライパン加工として使用されてきました。PFAS検出の原因としては、軍の基地にある泡消火材が漏出し土壤に浸透した可能性や、過去PFASを製造していた工場より漏出した可能性があるとされています。今すぐ何か影響が出るわけではありませんが、PFASの血中濃度の値が高くなることによって、脂質異常症や腎臓がん、抗体の低下等の健



康リスクがあるため、長期的に見て健康リスクを下げるために対策が必要であるとされています。環境省は2023年9月にPFASの健康影響についての研究を本格化させる方針を発表しました。自治体によっては、公共施設に浄水器の設置を行い対策を進めているそうです。人間の体重の60%は水分で出来ていると言われていた中、自分が毎日飲む水がどんなものなのか、考えるきっかけになれば嬉しいです。

三旺養生術

季節の変わり目の

自律神経の乱れにご注意を！

「首筋シャワー」

10月になると急に気温が下がったり、台風による低気圧により自律神経が乱れやすくなります。毎日お風呂に浸かり血流を良くすることも大切なのですが、さらに自律神経を整えるには、首筋シャワーがお勧めです。首には、交感神経が集まっている神経節が沢山あります。この交換神経節をシャワーで温めたり、筋肉や神経に刺激を加えたりすることによって、交感神経が落ち着き自律神経のバランスが整いやすくなります。首の後ろには、後頭下筋群と呼ばれる細かな筋肉の集合体があります。この筋肉は、身体のバランスをとるために働いている筋肉であり、ここ



が過剰に緊張すると目の疲れにも繋がります。目の疲れがなかなか取れないという方は、この後頭下筋群が緊張しているのも原因の一つかもしれません。疲れすぎてお風呂に浸かれないという日や自律神経が乱れたなと感じた日に、是非首筋シャワーを試してみたいはいかがでしょうか。

【効果的な首筋シャワーのコツ】

うなじの少し下にシャワーで少し刺激を感じるくらいの水圧でシャワーを当てます。温度は熱くしすぎず、心地よいと感じる温度で3分程当てておきましょう。

編集後記

8月号で触れたドクダミの葉ですが、山道に行かずとも実家の庭に生えていました。ただ、自分で積んで洗って煮出して・・・結局、息子には香りの体験止まりでした。祖母は何事も手間ひまかけていたのを実感。見習わないといけませんね。(谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所 東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話 03-3769-7538
FAX 03-3769-7539
WEB <https://sanoh-corp.jp/>
メール info@sanoh-corp.jp
受付時間 10:00 - 17:00

HPをチェック！

