花粉症は4人に1人が
悩んでいる「国民病」！

宝島社 新刊案内

2019年2月吉日

足首に輪ゴム！玉ねぎで深呼吸！長年の悩みを自力で解決！

『もう悩まない！副鼻腔炎・花粉症を薬に頼らず治す！』2/22(金)発売

『もう悩まない！ 副鼻腔炎・花粉症を薬に頼らず治す！』
定価：本体880円＋税
発売日：2019年2月22日

ほお骨押し、ハミング、かつお節、ごぼう…自宅で鼻炎を治す16の技や食材を、現役耳鼻科医が伝授します！

本書は、耳鼻科医である北西剛氏監修のもと、副鼻腔炎や、今や日本人の4人に1人が悩んでいる花粉症などの鼻炎を緩和する方法をご紹介します。

ツボ押しをはじめ、鼻や首の温め法や玉ねぎを使用した呼吸法など、自宅で手軽にできる16の技をご紹介。また、免疫力を高めると注目されているLPS（リポポリサッカライド）食材のほか、鼻を強くする食材やレシピも掲載しました。さらに鼻炎を悪化させるNG習慣なども取り上げた、鼻トラブルに悩まされている人の頼りになる一冊です。

技で治す！

■「ほお骨押し」で鼻のムズムズが劇的改善！

■アレルギー鼻炎の症状がすぐに和らぐ「足首輪ゴム」

■鼻づまりが楽になる！「玉ねぎ深呼吸」

食材で治す！

■免疫力を高めるLPS食材で鼻弱体質を改善！

ひらたけ

めかぶ

れんこん

■そのほか鼻に効く食材も豊富に掲載！

かつお節

はちみつ

ごぼう

監修：北西 剛（きたにし・つよし）プロフィール

きたにし耳鼻咽喉科院長。1966年、大阪府守口市生まれ。滋賀医科大学卒業。病院勤務を経たのち、2005年に故郷守口市に「きたにし耳鼻咽喉科」を開院し、現在に至る。14 年、医学博士号取得。日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本気管食道科学会専門医、日本アーユルヴェーダ学会理事長、日本胎盤臨床医学会認定医・理事、日本統合医療学会認定医、日本ホメオパシー医学会認定医。こうした専門分野以外にも、森林セラピスト、野菜ソムリエ、さらに阪神タイガースネット検定合格など多彩な横顔をもつ。

≪お問い合わせ≫　株式会社宝島社　広報課
東京都千代田区一番町25番地　TEL 03-3239-0967　FAX 03-3288-1305