

花粉症の解消に！ 万能のツボをご紹介します

～花粉症をスッキリ解決～

2021. 2 ハートスカイ通信 No.19

花粉症の特徴は【やる気が起きない…】【頭痛が起こる…】【集中力が続かない…】などの症状があらわれる事です。

今回は花粉症改善の為の食事法と鼻づまりを解消するツボをご紹介します！

ツボ押しで辛い時期を乗り切りましょう！



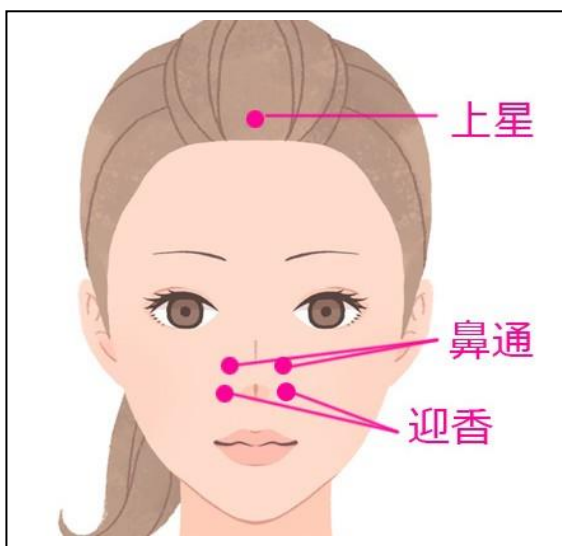
花粉症対策の食事



- ・ **乳酸菌**はヒスタミンの発生を抑えられるよう働きをかけるので、花粉症対策にオススメです。代表的な食品→ヨーグルト・チーズ・味噌・キムチなどの発酵食品
- ・ **食物繊維**は善玉菌を増やし、アレルギーとなる花粉の吸収を抑える「IgA 抗体」の増加にも繋がるため、積極的な摂取をオススメします！

※タバコとアルコールは花粉症を悪化させる要因になりますので注意が必要です。

鼻詰まりを解消するツボ



【上星（じょうせい）】

- ・ 花粉症抑制効果以外にも頭痛に効果的。
- ・ 身体の真ん中を通る線の上で、髪の毛の生え際から2cm上がったところにあります。

【効能】花粉症、頭重感、頭痛、いびき

【鼻通（びつう）】

- ・ 寒暖差の鼻づまりにも効果的
- ・ 小鼻から少し上、鼻の真ん中あたりにくぼみがあります。

【効能】鼻炎や花粉症で起こる症状に即効性がある。

【迎香（げいこう）】

- ・ 匂いがわからない等の嗅覚異常にも効果的。
- ・ 鼻通の下、小鼻の脇にあります。

【効能】アレルギー性鼻炎、慢性鼻炎顔面麻痺、鼻づまりに関係した頭痛



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手洗いをしっかりしたあとに行いましょう。