

つらい花粉症の体質改善と即効ツボ

2022.2 ハートスカイ通信 No.31

日頃の意識で変わる！体質改善！

1. 食生活

腸はアレルギーとも関わりがあるので、負担をかけない食生活を心がけましょう。
おすすめは野菜や乳酸菌、食物繊維が豊富なもの（こんにゃく・ひじき・キャベツなど）
NG！→インスタント食品やスナック菓子、辛いものなどの刺激物



2. 自律神経

修復反応を高めるためにも、できれば24時までに寝ましょう。
自律神経やホルモンの働きもよくなります。
ストレスが溜まったら深呼吸などして、自律神経を安定させてみてください。

3. 冷え

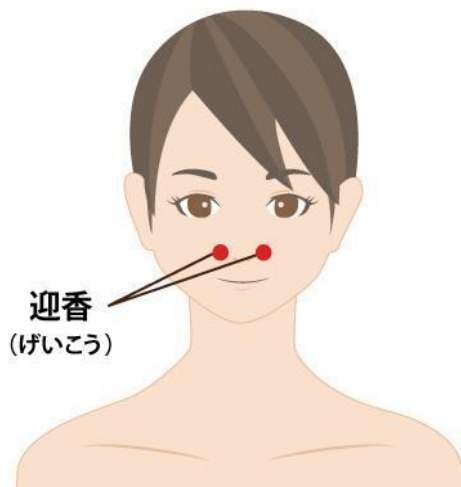
首後ろの冷えがある場合、花粉症の症状が出やすくなります。
襟の付いた服、ショールやマフラーを首周りにして、温かくしましょう。
改善すると免疫も高まるので、筋肉量が少なく冷えやすい女性にはオススメです。
少しずつでも心がけることで体質が改善され、症状も軽減していきます。



知っておきたい即効ツボ2つ！

迎香（げいこう）

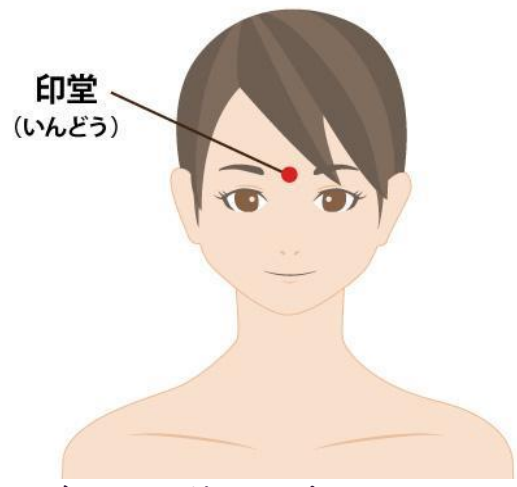
左右の小鼻の脇にあるくぼみ、押して響くところ



鼻炎や花粉症に効くツボです。
両方を人差し指で5秒かけて気持ちがいい程度の圧でゆっくりと押しします。
10回繰り返してください。

印堂（いんどう）

眉間のちょうど真ん中



鼻のトラブルを改善し、鼻が通りやすくなるツボです。良質な睡眠にもつながります。
人差し指を重ねて印堂にのせ、後頭部に向けて垂直に押ししていきます。気持ちがいい程度の圧で5秒を10回。