



旬の柑橘で「肝」を元気に

春のイライラ、倦怠感、うつうつとして、気分が落ちている時は、肝の働きを助けて元気にする酸



味のものを摂り入れましょう。春が旬の柑橘類、甘夏、デコポンや伊予柑などがおすすめです。



頭皮ケア

ブラッシングは頭皮の汚れを落とし、血行促進ができる最高の頭皮ケアです。丁寧なブラッシングで、不要な角質や汚れが取れやすくなり、血流もアップします。将来のハリ、コシ、ツヤの要となりますから、1日わずか数分の習慣を取り入れましょう。



健康＊デザイン



すぐにできる処方箋＊花粉症

◎この時期になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどで、悩まされる人が多いですね。花粉症は、国内で約3,000万人が罹患する日本で最も多いアレルギー疾患で、現在も患者数が増加し続けています。中医学的に花粉症を分類すると大きく3つのタイプがあります。①風邪に似た「寒」の花粉症。②目の充血など「熱」の花粉症。③ガラガラ鼻水など「湿」の花粉症。どのタイプの方もすぐに実行してほしい花粉症対策をご紹介します。

◎その1、花粉を「シャットアウト＆家の中に持ち込まない」が鉄則
マスク、眼鏡を着用するほか、外出先で着ていた服や洗濯物は、よくはたいて花粉を落としてから家の中に入れましょう。

◎その2、皮膚や粘膜の「保湿」を心がける
アレルギーの侵入口となる皮膚表面や鼻・目・喉などの粘膜のバリア機能を保つためには、保湿が大切です。マスクはアレルギーシャットアウトのほか、鼻や喉の保湿にも有効です。

◎その3、腸内環境と自律神経を整える

免疫細胞の6～7割は腸に存在します。免疫細胞の活性化は、自律神経が副交感神経優位のとき、つまりリラックスモードにある時に行われるので、質の良い睡眠をとり、日常生活の中で努めてリラックスできる時間・環境をつくることも大切です。

◎その4、アレルギー症状を和らげる食材の摂取
オメガ3系脂肪酸を含む油脂や食材が有効です。亜麻仁油・エゴマ油・イワシ・サバなどの青魚など。

◎その5、アレルギーに関わる“要注意食品”

肉類は、腸内で消化しきれなかった動物性脂肪が、悪玉菌を増やし腸内環境を乱してしまいます。リノール酸を多く含む油脂（ひまわり油・紅花油・コーン油など）は、アレルギー症状を悪化させる可能性が指摘されているので、摂り過ぎに注意しましょう。また、アルコールは肝臓で分解される際に出る毒性のある物質が、アレルギー症状をひどくしてしまいます。

～参考～ 「末病図鑑」



＊ 花粉症を緩和するツボ ＊

- ＊鼻づまりに有効なのが、鼻のツボ【迎香】
- ＊鼻炎や目の症状に有効なのが、後頭部のツボ【風池】
- ＊どんな症状のタイプにも有効なのが、気を補う作用がある【合谷】

