



2月-February-

滋養を心がけて、体のバリア機能を高めていきましょう！

バリア機能が弱りやすい時期
様々なアレルギー症状や
それに伴う症状が出やすい

- ・目のかゆみ
- ・くしゃみ
- ・鼻水・鼻がつまる
- ・咳や痰がでる
- ・頭が痛い・重い
- ・のどの痛み
- ・食欲不振
- ・吐き気
- ・イライラしやすい

2月は寒さの厳しい時期ですが、暦上ではもう春です。少しずつ暖かくなっていくと、心身ともに今よりも動けるようになります。心身を滋養してくれる食材を食べて、エネルギーを蓄えていきましょう。

この頃から特に悩まされることが多いのが、アレルギーです。目のかゆみやくしゃみ、鼻水といった症状が強くなってきます。他にも頭の重さを感じたり、首が痛くなったり、耳に違和感を感じることもあります。

このようなアレルギーの症状がでる原因の1つに、体のバリア機能の低下があげられます。バリア機能は食事や呼吸から作られる為、日頃から基本的な食養生を行うことが大切です。すでに花粉症の症状が出ている方や症状が強い方は特に下記のような生活を心がけてください。

- 温かく栄養があるものを食べる
- 甘いものや油っこいものは食べ過ぎない
- 冷たい飲み物は飲まない
- 夜更かしをしない
- イライラをためない



● 抵抗力が下がっている時

- ・ ブロッコリー・鶏肉
- ・ お米・わかめ・せり



のどや目の症状がある時

- ・ ふきのとう・からし菜
- ・ クコの実・きんかん・菊の花

症状ごとにツボを紹介！



鼻炎や鼻づまりにはここ！！

迎香 げいこう

小鼻の両わき。ほうれい線の上。

上迎香 じょうげいこう

迎香から小指幅1本分程度上がったところ。

迎香・上迎香は、痛気持ちいい程度に指の腹で押す。押しすぎると赤くなりやすく、痛みも出やすいので注意。



目のかゆみにはここ！！

攢竹 さんちく

眉頭の内側の少しくぼんだところ。

晴明 せいめい

目頭にある小さなくぼみ。

攢竹・晴明は、人差し指と親指でつまむように、左右のツボを同時に軽く押す。花粉が目に入らないように、必ず手を洗ってから行うこと。



のどのイガイガにはここ！！

天突 てんとつ

左右の鎖骨の間のくぼみ。押すと、のどにひびく。

人差し指の腹で、軽く押す。強く長く押すと痛みが残るので注意。



クコの実とは??

杏仁豆腐の上ののっている赤い実が、クコの実です。飲む目薬といわれている漢方薬にも含まれていて、目をスッキリさせる働きがあります。呼吸器系や肌を潤す効果もあります。