

花粉症に負けない!!

今年は昨年の**10倍の花粉**が飛ぶと予想されています。
花粉症になっても症状を悪化させるか否かは、その人の免疫力にかかっています。

免疫力を上げて、花粉症に負けない体をつくりましょう!



1
睡眠
リラックス

2
適度な
運動



3
バランスの
とれた食事



免疫力
免疫力
免疫力



5
冷やさない



4
自律神経を
整える

冷やすと免疫力も落ちる?!

体温が1度下がると免疫力が約37%下がると言われています。

体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力が低下し、代謝活動が落ち、血行も悪くなり、そのため、婦人科系の病気だけでなく、心筋梗塞や脳卒中、ガン、アレルギー、うつなどの精神病など、あらゆる**疾患の発病に影響**を与える可能性があります。

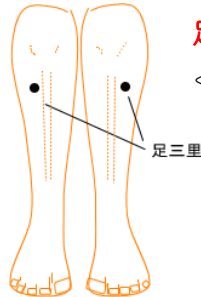
自律神経を整えて 免疫力 UP

免疫系は自律神経と密接に関わっています。花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を患っている人は交感神経と副交感神経の両方が異常に緊張しているタイプが多いのが特徴です。

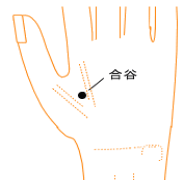
鍼灸で自律神経を整える

鍼灸治療では、手足のツボに鍼を打って交感神経を抑制し、お灸で副交感神経を抑制させると、症状が徐々に改善していきます。欧米では西洋医学と共に鍼灸治療が高く評価されており、WHO(世界保健機関)でも自律神経の失調でおこる諸症状(不眠、頭痛、肩こり、冷え性、アレルギー疾患、高血圧など)の改善に鍼灸が効果的だと認めています。

花粉症のツボ



足三里：膝の血のすぐ外側にある
くぼみから指幅4本下がったところ。



合谷：手の甲を上にして、親指と人差し指の付け根の間。

腸は免疫力のカギ

腸をきれいにすることは免疫力 UP のカギ！
発酵食品や食物繊維豊富な根菜類を毎日取るように心がけましょう！



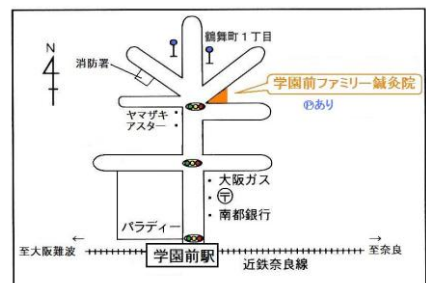
れんこん入りハンバーグ

発行：学園前ファミリー鍼灸院

奈良市学園朝日町2-1 のだビル2F Tel/Fax: 0742-49-2680

URL: <http://www.family-shinkyu.com>

れんこんは腎臓や大腸など“出す臓器”の働きを高める。
また、鎮咳作用や貧血を改善する効果があります。



学園前駅北へ徒歩5分交差点角