



花粉に打ち勝つ方法！

皆様、こんにちは。

先日新年を迎えたと思ったら、あっという間に3月ですね。
まだ、寒い日が続きますが、ようやく春の兆しも見えてきました。
しかし、素直に喜べない方もいらっしゃるいませんか？



「暖かくなると花粉が・・・ (> <) 」と憂鬱になる方もいらっしゃいますよね。

今回はそんな花粉症のお話を致します。

皆様を苦しめる花粉対策ですが、マスク・眼鏡・ゴーグルなどが次々に新しい物が開発されています。
そのような物で、まず花粉が入らない対策するのが大事です。

しかし、よく考えると、同じ環境下で生活していても花粉症になる人と、ならない人がいらっしゃいますよね？

つまり、花粉が体内に入っても花粉症になる人とならない人がいるということです。

では、何が違うのか？花粉症に限らず、アレルギーをお持ちの方で良く処方される「抗ヒスタミン剤」

というのがございますが、これはヒスタミンという物質を押さえる物です。
つまり、本当の原因はこのヒスタミンにあるわけです。

では、そのヒスタミンはどこで発生されるのか？実は私たちの腸内が、乱れた食生活で自らの身体の中でヒスタミンを作ってしまうのです。

花粉症でお悩みの方は、まず食生活を見直してみるのも解決法の一つです。
どのような食事がお勧めかは下記の健康豆知識を参考にしてみてください！！



健康豆知識

私たちの食べた食べ物は、胃で消化され小腸に運ばれます。消化された食べ物は、小腸で発酵され、様々な栄養素や生理活性物質に変換され血液の中に流れ込みます。
その小腸を綺麗な状態に保つことが大事になります。

では、どのような食事が良いのか？
簡単に言うと、掃除をしてくれる食べ物です。
それが「食物繊維」なのです。
代表的なのは、「わかめ・ひじき・昆布等の海藻類」

「納豆・大豆・あずき等の豆類」
「大麦・玄米・オートミール等の穀物類」
などがお勧めです！



ストレッチ情報

上腕三頭筋のストレッチ

右腕を頭の後方に回し、左手で右



