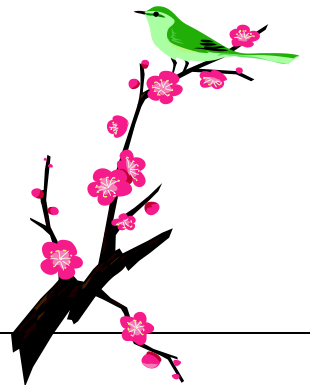


花粉症対策

暖かくなるとともに迫りくる花粉症。

今回は、花粉症の影響を少しでも軽減させる情報をお届けします。



チェック



毎年、花粉症に悩まされる

☐はい

☐いいえ

花粉症対策には、**ビタミンC**

花粉症にビタミンCがよく効くという話を耳にしますが、花粉症は、「**免疫不全による、過剰なアレルギー反応の一種**」です。

その為、免疫機能を改善させる為にビタミンCを摂取することで、花粉症となる過剰アレルギー反応を抑えるとともに花粉症によって炎症箇所からの感染予防に効果があると言われています。

ビタミンCの働きは、花粉症などに使われる抗ヒスタミン剤に比べて効用は穏やかですが、**副作用がないことが特徴**です。

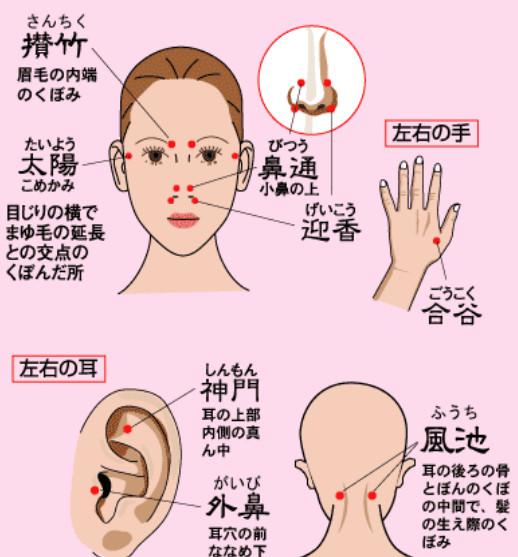
基本的にビタミンCは人体の免疫システムに深く関りをもっていて、花粉症にビタミンCが効くというだけでなく、根本的なアレルギーなどの免疫不全を回復させることにも効果があると言われています。



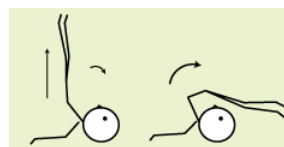
ビタミンCおすすめ



目がショボショボ、鼻がグジュグジュ



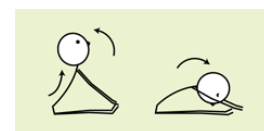
花粉症対策【真健法ヨガ】



①足を高く上げる



③開脚で前屈する



②ゆっくり前屈をする



④最後は瞑想