

とうとう花粉の飛散時期到来!

花粉症で目や鼻などの症状に加え、頭痛や倦怠感などの随伴症状で悩まれている方も多いのではないのでしょうか。今回は花粉症の症状をやわらげるツボを紹介します。

印堂

眉間中央

鼻水、鼻づまり、
精神安定など

攢竹

眉毛の内端(眉頭)

目の症状緩和

迎香

鼻翼の外側

鼻水、鼻づまり

睛明

目頭と鼻の付け根の間

目の症状緩和
鼻の通り改善

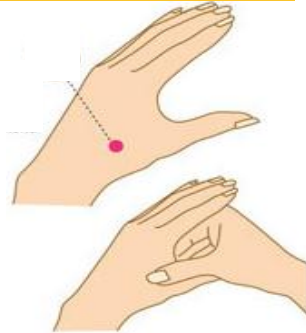
顔



鍼灸院 藤の華便り

手足

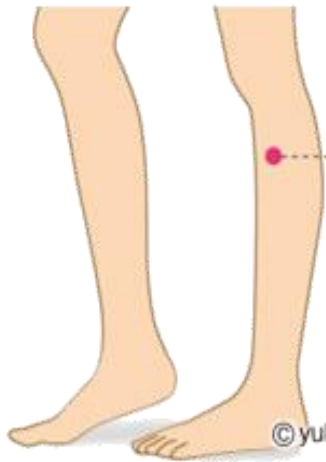
合谷



手の甲の親指と人差し指の付け根の窪み

気の巡りを良くする。
頭痛、鼻水、目の充血など首から上の諸症状に効果が期待できる

足三里



むこう脛の外

気・血の流れを整える。
抵抗力を高めるツボなので、側で膝下から指4本分くらい下

花粉症を和らげる効果が期待できる

© yukyu-h.com

花粉症の方には肩凝り持ちが多いのだとか…。首肩が凝ると後頭部に熱がこもり易くなり、熱が逃げ場を求めて顔面部に来ると、目、鼻、喉などの粘膜が過敏になります。

つまり、顔面部に余分な熱がこもっていなければ、花粉に反応しにくくなるということです。余分な熱を散らすのに、鍼や灸などをするのも手です。興味がありましたら、一度ご相談くださいませ。

○お問い合わせ○
岸和田市西之内町2-13
岸和田在宅総合センター1階
鍼灸院 藤の華
TEL072-436-2217(代)

