

やっと春らしくなって、かわいい野草の花も見られるようになりましたね。

ネモフィラに似た野草で、コバルトブルーの小さな花(星の瞳、瑠璃唐草、天人唐草とも呼ばれます。名前が残念(--;なので、別名を書いておきます)が咲き始めると、春だなーと感ずます。(興味のある方は⇒<https://hanasjoho.com/archives/72> タイムリーな情報も乗っています♪)



今年の花粉の飛散状況は、2月から飛び始め、杉、ヒノキの状況を見てみると、5、6月まで多そうですね。

花粉症は、原因物質(アレルゲン)の花粉が鼻や目の粘膜を刺激するアレルギー反応です。体本来の機能でアレルゲンを体外に出そうとして目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、頭痛や倦怠感などの症状が起こります。症状を悪化させないためには、花粉などのアレルゲンをできるだけ回避することですが、飛散している物を回避するのは難しいですね。



ストレスや疲労、不規則な生活などによる免疫力低下が関係します。また、自律神経も大きく関わるので、腸内環境が関係するということになります。



目のかゆみは、目を洗う(女性の場合、メイクをしていない時)と、一時的に症状を緩和することができます。

くしゃみは、体に侵入させたくないものを遠ざけるための反射です。くしゃみを利用し、鼻の中をきれいにする訳です。

くしゃみも鼻水(タン)も身体の持つ機能だから本当は止めない方が良いでしょう!

鼻をすすると、アレルゲンを奥に送り込んでしまうので、なるべく鼻をかみ、出す方が良いでしょうということになります。

ただし、「鼻」は耳と耳管という細い管でつながっているので鼻をかむ時は、片方の小鼻を押さえ、片方ずつ、やさしくかみましょう。(鼻をすすると、この耳管という管を通して、鼓膜の一部が内側にへこんで滲出性中耳炎や真珠腫性中耳炎という耳の病気の原因に。また逆に強くかむと鼻の細菌が耳管から耳まで押し出され急性中耳炎を起こすことがあるそうです)

正しい鼻のかみ方

鼻をかむ前に口でしっかり息を吸う。片方の小鼻を押さえ、片方ずつゆっくり、やさしくかむ



何度も鼻をかむと、ティッシュペーパーでお肌を傷めることもあります。お肌にやさしいティッシュペーパーが無くて、ティッシュペーパーに、スプレーボトルに入れた水をシュッと吹きかけるとしなやかになります。(手作りウェットティッシュになります♪ 水付け過ぎ注意)

スプレーボトルが無い時は、手をさっと水で濡らして、手表面に付いた水気をティッシュに含ませても使えます。



使う寸前のティッシュに水をスプレーするだけでしなやか♡



また、鼻をかむとお肌の皮脂などをふき取ることになり、傷ついたり、肌荒れの原因にもなります。

そんな時のスキンケアに、常在菌にやさしく、お肌の味方の大高酵素の「植物性醗酵化粧水」がおすすめです。ミニスプレーボトルに入れ持ち歩くと、いつでもどこでもスプレーができます。(一緒にジェルも小分けしてバッグに入れておくと、化粧水をつけた後ジェルも塗って保湿もできます)

手荒れは、ハンドクリームをつける前に手肌に植物性醗酵化粧水をスプレーしてハンドクリームをつけるのがおすすめです。



腸活は、自律神経のためにも大切です。水分補給を兼ね、OE飲料を水で希釈(5~10倍程度)した「OE水」を飲んだり、玄米麹をOE飲料で培養した醗酵食品のトクコーゼも一緒にお飲みいただくのがおすすめです。是非、お試しください。

