



3月に入り日がずいぶんと長くなりましたが、お元気でお過ごしでしょうか？コロナ感染者が少しずつ減りつつありますが、まだまだまん延防止が続き、マスク生活を余儀なくされています。いつまでこんな生活を続けられよいか！という不安やストレスも感じる今日このごろです。でも桜の開花予想も発表されガマンも後少し！ヨガで身体を整えて、免疫力を高めていきましょう！今回は、花粉症対策についてアーユルヴェダからの取り組みについて特集します。

スマイルYOGAスタジオ 主宰 松下美枝

アーユルヴェダで考える花粉症対策

アーユルヴェダでは、「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」の3つのエネルギーのバランスを考えます。花粉症は花粉をアレルゲンとして起こるアレルギー性鼻炎です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみの症状がでます。アーユルヴェダでは根本にある原因から考えてアプローチしていきます。花粉症の症状がでるとアグニ(消化力)の低下がおこり、身体の代謝機能に影響がでます。そのため正常な粘液が分泌物として排出されず、身体の経絡を詰まらせるため、様々な症状が出ます。カパ過剰が原因でくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こり、ピッタ過剰で微熱や灼熱感、目の異常がでます。

自分でできること

- ①規則正しい生活をする(早寝、早起き)
- ②夕食を少なめにする
- ③食事中も白湯を飲む
- ④適度な運動をする(ヨガ)

食事は、冷たい食べ物、飲み物を摂らない！

温かい飲食物、消化に良い食事を！

適度にスパイスを摂り入れましょう！

玉ねぎ、ショウガ、ニンニク、はちみつ、ターメリック、コショウ、クミン、シナモン。

避けた方がよいもの 甘いもの全般、乳製品、ヨーグルト、チーズ、生クリーム、牛乳、アイスクリーム、小麦製品、油を多く使った食べ物。

鼻うがい

人肌に温めたお湯に岩塩小さじ半程度を加え鼻洗浄します。
顔を45度程度傾け上の鼻孔にお湯を注ぎ、下の鼻孔からお湯が出てきます。
息を吐きながらやりましょう！



点鼻くすり(アスタイラ)

アーユルヴェダの毎日の習慣に、アスタイラを毎日鼻に1滴入れることが進められています。毎日行うことで、鼻の粘膜を強くし、病気の予防や花粉症に効きます。

玄米酵素でファスティングWS 健康管理を！

4月16日(土)17日(日) 締め切り4月13日

Zoomでの参加も歓迎します！

・1日参加 4,000円 ・2日参加 6,000円
(玄米酵素付き)

体質改善！
デトックス！
心と体をリフレッシュ！
体調管理！
しましょう！



3月19日(土)午後1時半～3時

玄米酵素の健康講座 「春の食養生！」

塩麴、たまねぎ麴もつくりまします！

参加費 無料

Zoomでの参加も歓迎します！



玉ねぎ麴

・オンラインでのヨガ指導者養成 「10ヶ月でヨガインストラクター資格取得」オンラインコース！

自宅ヨガ指導者資格を！ <https://online-course/course/matsushitayoga>

・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月コース) 毎月受付中！

・ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月コース) 随時受付中！ 詳しい情報はLINE公式アカウントで



