

海の精で風邪の予防を！

空気が乾燥して風邪が流行る季節です。海の精を100cc程の容器に入れて持ち歩き、人混みや咳をする人のそばにいた時などに、すぐ対処しましょう。

①液体海の精でうがいしよう！

- やり方 ①通常のうがいと同様に適量でうがいをする。
②海の精を吐き出さずにそのまま飲み込む。



ガラガラ、ゴクン！

●咽頭から先の対策

通常のうがいは口の中を綺麗に保ち、ウイルスや菌の感染を減らす効果があるだろうと考えられていますが、咽頭から先のウイルスや菌の対策には効果がありません。

うがい液をそのまま飲み込む事には、ほとんどの方が抵抗を覚えるところです。しかし海の精の場合は、pHが3前後あり大抵の菌は死んでしまいますので、飲み込んで大丈夫です。

●扁桃のメンテナンス

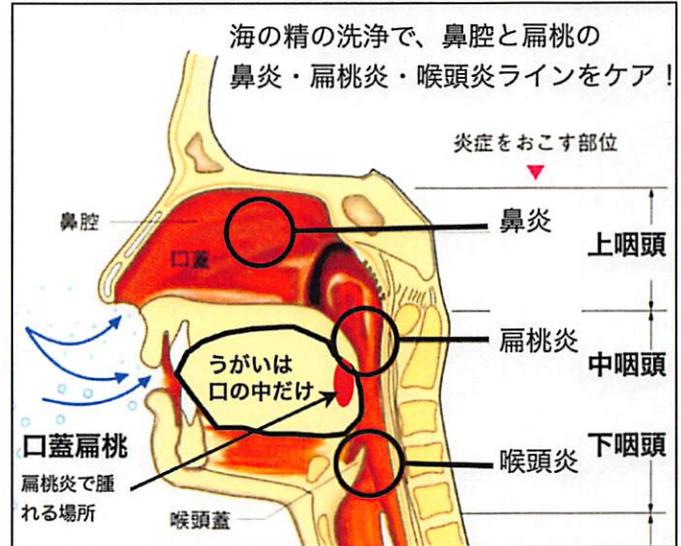
口を開ければ肉眼で確認できる口蓋扁桃には、口や鼻から吸い込んだ異物（ウイルスや細菌やカビなどのタンパク質）が咽頭に到達する前に免疫応答（異物を抗原と認識し体から追い出す為の抗体を作る）をする大切なリンパ器官です。海の精のうがいで扁桃の汚れを落としメンテナンスする事が非常に重要なのです。

②液体海の精を鼻から吸い込みましょう！

●上咽頭をケアして慢性上咽頭炎を改善

私たちは様々な化学物質や放射線、花粉や黄砂などに囲まれて生きています。上咽頭も扁桃と同様に免疫応答をする大切な機関でストレスに常時さらされると、慢性上咽頭炎となり、その炎症反応が免疫反応を誤作動させ、アレルギーやリウマチなどの炎症の悪化や様々な病気（自己免疫疾患）の引き金になると言われています。その炎症を軽減させるために行います。

- やり方 ①2つ折りにしたティッシュを四等分にして6cmほどの固めのこよりを作る。
②小皿に海の精を入れて、こよりの先に海の精をつけ、顔を上に向け上咽頭まで入れ、一気に吸う。



体のしくみと病気がわかる辞典
日本文芸社 より一部編集



無くしてはならない扁桃

風邪を引いたりして免疫力が低下していると、普段は控えめな扁桃の常在菌の一部がここぞとばかりに勢力を拡大して扁桃が腫れてしまいます。

常在菌の異常増殖が原因なので、症状は治まっても、菌自体が無くなることはありません。

扁桃の摘出手術を行うと、扁桃が腫れることはなくなりますが、異物から体を守る働きの一つが無くなることを意味します。

日常生活を顧みて、暴飲暴食、夜更かしなどがあれば改善して、日頃から免疫力を高めることと海の精でのケアが扁桃炎の最大の予防法といえます。

便利な点鼻容器もあります



参考



病気は治る
鼻うがい健康法
堀田修著
角川マーケティング