

便秘

動画で詳しく



神門 しんもん



● ツボの位置

手首の曲がりジワを小指側へなでゆき、骨の出っぱりの手前で指が止まるところが神門(しんもん)です。

動画で詳しく



腹結 ふっけつ



● ツボの位置

おへそと腰骨を結ぶ線と、乳頭から下がった線との交わったところが腹結(ふっけつ)です。

ツボの働き > 自律神経の働きをととのえ、腸の動き、運動を促します。

ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック

