

胃もたれ

動画で詳しく



足三里 あしさんり



● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり)です。

動画で詳しく



地機 ちぎ



● ツボの位置

むこうずねの内側をすり上げ、人さし指が止まるところから、指幅4本そろえて小指があたっているところが地機(ちぎ)です。

ツボの働き > お腹を温めて、腸の働きが高まり消化吸収を促します。

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

