

痔

孔最 こうさい

動画で詳しく



● ツボの位置

ヒジの曲がりジワの親指側と手首をむすんだ線のヒジから1/3下がったところが孔最(こうさい)です。

承山 しょうざん

動画で詳しく



● ツボの位置

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみがあります。そこが承山(しょうざん)です。

ツボの働き > 下半身にどこおる静脈の流れを促し、肛門のうっ血が緩和します。

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

