

食欲がない

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、骨の出っば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



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。

ツボの働き > お腹を温めて、腸の動きが良くなると食欲が湧いてきます。

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

