

肌のくすみ

動画で詳しく



血海 けっかい



● ツボの位置

ひざのお皿の上、内側角にくすり指をおき指幅3本そろえて人さし指があたっているところが血海(けっかい)です。

動画で詳しく



三陰交 さんいんこう



● ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

ツボの働き > カラダの老廃物を分解し、再生、排出する働きを促し、肌色を明るくします

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

