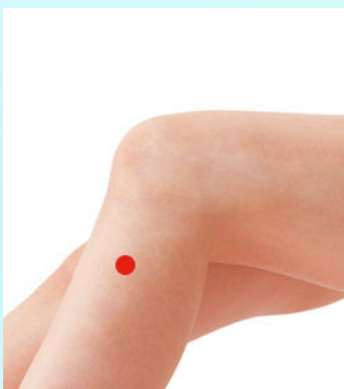


花粉症

動画で詳しく



足三里 あしさんり



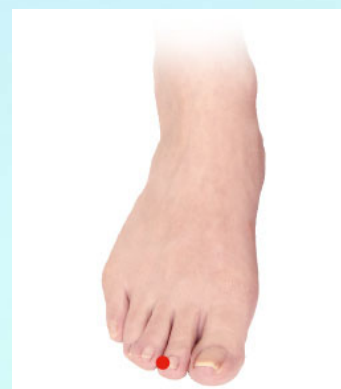
● ツボの位置

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



厲兌 れいだ



● ツボの位置

足の第2趾、ツメの生え際の外側の角が厲兌(れいだ)です。

ツボの働き > 春と秋、足先を温めて上気(のぼせ)を抑え、目や鼻の不調をしずめます

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

