

厲兌 れいだ



● ツボの位置

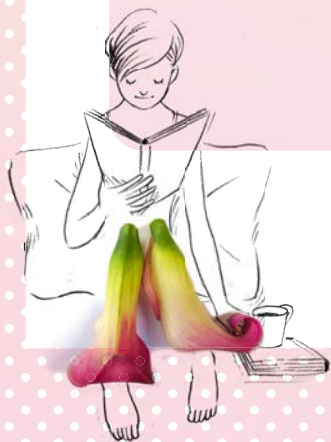
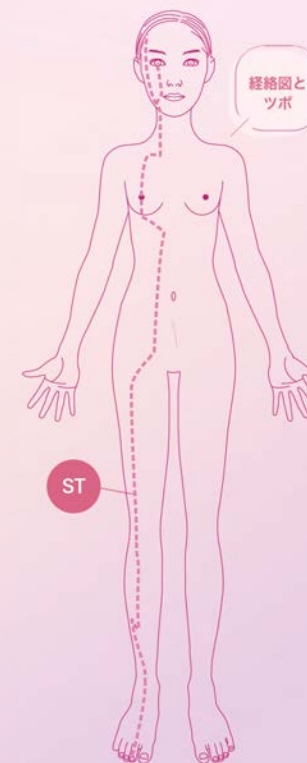
足の第2趾、ツメの生え際の外側の角が厲兌(れいだ)です。

TUBO NOTE

ツボ名	厲兌
経絡名	足の陽明胃経 (ST)
英略	ST45
要穴	胃経の井金穴

由来

「厲」ははげしいすどい、「兌」は小さな穴。水の集まるツボ



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