

太りやすい

足三里 あしさんり

動画で詳しく



● 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。

三陰交 さんいんこう

動画で詳しく



● 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 > カラダの中、とくに消化吸収の働きとホルモンバランスを整えてエネルギーを燃えやすくします

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

