

冷えのぼせ

動画で詳しく



太衝 たいしょう



● ツボの位置

足の甲の親指と人さし指の骨が交わる場所から、やや指先よりのへこみが太衝(たいしょう)です。

動画で詳しく



大陵 だいらょう



● ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいらょう)です。

ツボの働き > 頭、上半身に集まりやすい熱が全身に行きわたるよう循環機能を整えます

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

