

気候の変わり目に咳が出る

動画で詳しく



孔最 こうさい



● ツボの位置

ヒジの曲がりジワの親指側と手首をむすんだ線のヒジから1/3下がったところが孔最(こうさい)です。

動画で詳しく



太溪 たいけい



● ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪(たいけい)です。

ツボの働き > 下半身の血行が促され、カラダの上下循環がスムーズになることにより呼吸が整います

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

