

乾燥肌

動画で詳しく



曲池 きょくち



● ツボの位置

親指を上にして腕を前に出し、ヒジを曲げてできる曲がりジワの先端が曲池(きょくち)です。

動画で詳しく



血海 けっかい



● ツボの位置

ひざのお皿の上、内側角にくすり指をおき指幅3本そろえて人さし指があたっているところが血海(けっかい)です。

ツボの働き > 消化機能を高めて皮膚のうるおい、肌を整えます。

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

