

目元のたるみ

動画で詳しく



血海 けっかい



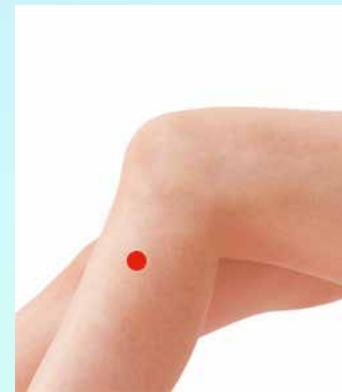
● ツボの位置

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。

動画で詳しく



足三里 あしさんり



● 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。

ツボの働き > インナーマッスルを引きしめると顔、目元のむくみが軽減します

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

