

症状からツボ

胃もたれ

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。

地機 ちぎ

動画で詳しく



ツボの位置

むこうずねの内側をすり上げ、人さし指が止まる場所から、指幅4本そろえて小指があたっているところが地機(ちぎ)です。

ツボの働き > お腹を温めて、腸の働きが高まり消化吸収を促します。

ツボの探し方 > ●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