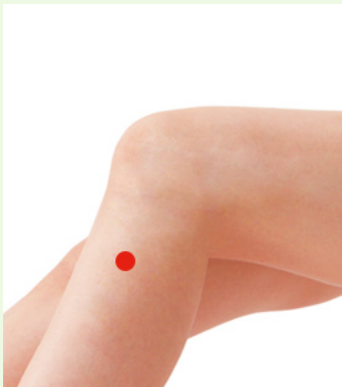


# 症状からツボ

## 花粉症

### 足三里 あしさんり

動画で詳しく

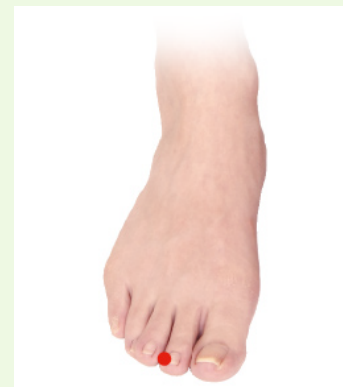


#### ツボの位置

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。

### 厲兌 れいだ

動画で詳しく



#### ツボの位置

足の第2趾、ツメの生え際の外側の角が厲兌(れいだ)です。

ツボの働き > 春と秋、足先を温めて上気(のぼせ)を抑え、目や鼻の不調をしずめます

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