

症状からツボ 目のかすみ

合谷 ごうこく



ツボの位置

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷(ごうこく)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。

動画で詳しく



ツボの働き > お腹を温めて胃腸の運動と働きを促し、目の栄養循環を高めます

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