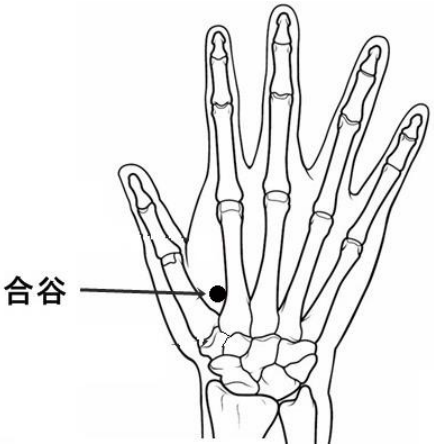
女性のための治療室通信　2021.4 月号

楽楽タイムズ

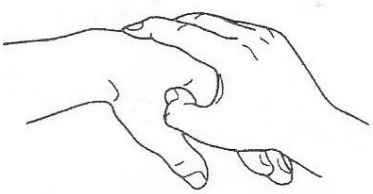
春は解毒の季節です。解毒のひとつの口内炎ができたときに、
よく効くツボと手当を紹介します。

「口内炎」に効くツボ

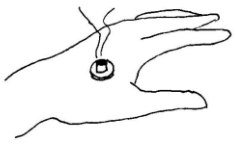
合谷（ごうこく）　場所は手の甲にあります。親指と人差し指 2 本の骨が交わるところの、すぐ手前。人差し指側の骨の際。



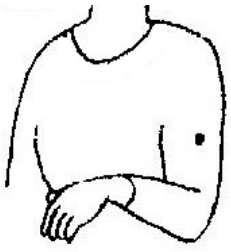
押し方　手の甲の上に反対側の手を重ね、重ねた手の親指の先をツボにあてる。
息を吐きながら 3 秒押し、吸いながらゆっくり力をぬく。これを 5〜6 回くりかえします。
両手とも押します。1 日何度でも。



お灸も効きます。



化膿活点



この腕の真ん中のポイント

口内炎・口角炎に限らず、炎症があるときのポイントです。そういう時はおさえるとコリッとしたかたまりがあるので そこを押し上げるようにして、しばらくそのまま。感じが変わったらはなします。
血液をきれいにするところなので、今の時期ふわっと手あてするといいです。
アレルギーで過敏になっている時もてあてします。