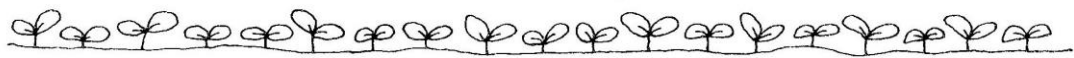


血液をきれいにするツボとてあて



《化膿活点》と《曲池》

春は四季の中でも一番変化の大きい時です。冬から春へ植物が芽吹くように人のからだもリセットします。

そのとき冬の向にためこんだ不要なものを捨てようと、花粉症の水鼻、涙などでいらない水分を、又皮膚から湿疹として出す、あるいは股関節に痛みが出るなどの症状があらわれたりします。

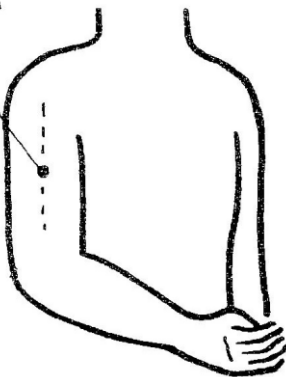
それらを体のお掃除と受け取り、スムーズに経過するよう、充分睡眠まとり、食事の量を少なめにし、より排泄を促す、曲池と化膿活点にてあてします。

化膿活点

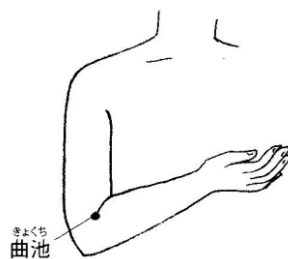
上腕外側の肩とひじの中間、グリッとしたところ

炎症に強く、化膿止めにもいいです。

指で硬結を押し上げるようにしてから、てあてする



きよくち
《曲池》

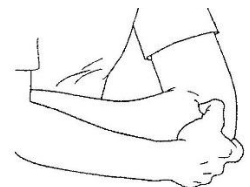


曲池は手のひらを反対側の胸へあてたときにできるひじのしわの先端

親指をツボにあて、他の4指は肘を包むような感じで持ちます。

1. 息を吐きながら4秒押す
2. 吸いながらゆっくり力を抜く
3. 10回繰り返します

「曲池」は両腕にあります。両腕とも刺激します。



「曲池」は自律神経の働きを整え肩こり、アレルギー、口内炎などに効きます。