

ツボのツボ

太衝

気の流れを良くし、血行を良くします。
また、自律神経を調節するツボでもあるので、
イライラする方にもオススメです。

足の親指と人差し指の骨の間をなぞっていき
交差する所

太陽

肌トラブル全体に効果的です。
また、眼精疲労にも効果的です。

眉の外側と目尻の間から外側の親指一本分外

攢竹

膀胱や腎臓につながっていて老廃物やメラニンの
排泄を促し、シミに効果的です。

眉の内側で大まかくほんだ所

瞳子膠

側頭部の血流を良くし、シミ予防や頭痛、疲れ目に
効果あり。

目尻から少し外側へ移動し、小さなへまがある所

血海

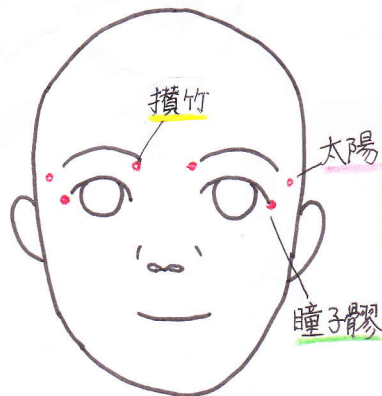
血流を良くしてくれるので、肌の新陳代謝を促して
くすみやシミを防ぎます。

足の内側で膝のお皿から指3本上

ツボの押し方

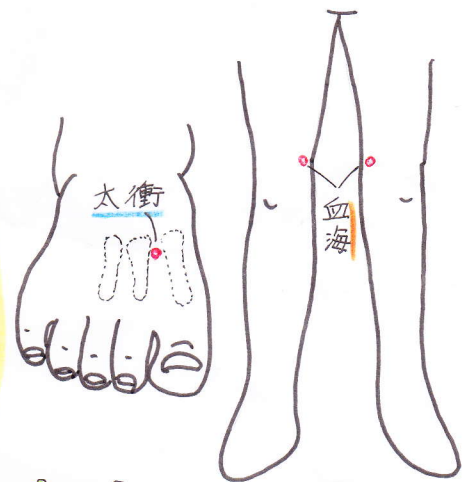
リラックスし、息を吐きながら押す。吸いながらゆっくり離す。
程良い強さで1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。

✖ 不快感、発熱時、飲酒時、食後30分、サウナの後は
ツボへの刺激を避けて下さい。



まずは推拿!!

全身にあるツボを刺激する
ことで、滞ったものは巡らせ、
足りないものは補って、バランス
の良い身体の状態にします。



簡単レシピ

いか梅納豆

材料(2人分)

納豆	2パック
いか(刺身用)	1パック
梅干し	1個
万能ねぎ	2本
しょうゆ、みりん	各少々

1. いかは細切りにする。
梅干しは種をとってたたく。
万能ねぎは小口切りにする。
2. 納豆を混ぜて、しょうゆ、みりんを加える。
3. 2に1を加えてざっくり混ぜ合わせる。

食事

血液サラサラ

納豆、玉ねぎ、パセリ、らっきょう、ニラ、菜の花、
とうもろこし、鯖や鰹などの青魚など

気血の巡りを良くする

しいたけ、よもぎ、唐辛子、えび、いか、鮭、鯉
酢、梅干し、陳皮(みかんの皮を乾燥させたもの)など

高血圧の方には

チンゲンサイ、じゃがいも & セロリ など