

## 痩せるツボを教えてください

これを押せば痩せる！！なんて魔法のツボはありませんが、胃腸の調子を整えることで、食べ過ぎを押さえたり、代謝をよくするツボはあります。

15年1月の『口臭』15年2月『肥満の漢方選び』でもご紹介している  
足三里・豊隆・中脘です。

☆足三里は脂肪の燃焼を良くします。また、胃の万能ツボです。  
(場所は15年1月の『口臭』参照)

☆豊隆は下半身太りに効果があります。  
(場所は15年2月『肥満の漢方選び』参照)

☆中脘は胃の上であり、お腹が空いた時の食欲を押さえたり、胃腸の機能の改善に役立ちます。  
(場所は15年2月『肥満の漢方選び』参照)

