



ツボを押してみよう！ 顔色が悪い編

顔には、血管がたくさん集まっているため、身体の異変や病気のサイン、精神バランスなどが顔色として現れることがあります。特に、青白くなるのは、東欧医学的に「肝」「胆」系の不調で現れることが多くなります。肝臓の血液浄化機能が弱くなると、血液の流れが滞り黒ずむ為、皮膚を通すと青く見えてしまいます。なので、日ごろから自分の顔色をよく見ておき、体調の目安の一つにして気を付けておくと良いでしょう。今回は、顔色が悪いのに効果的なツボを紹介したいと思います。

太衝(たいしょう)



血液循環を良くして体を温めて、肝臓の異常を落ち着かせ、自律神経も調整してくれるのにも効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

足の甲側にあり、親指と人差し指の間を足首の方になぞっていき、骨にぶつかる手前のくぼんでいるところがツボです。押すときは、ツボと逆側の手で足の甲を握るようにして親指をツボに当て、足首の方向に息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

丘墟(きゅうきょ)



「肝」における気の停滞を解消するのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

足首の外側にあり、外くるぶしの前下方で、足首をそらした時に、1番くぼんだところがツボです。押すときは、同側の手の親指をツボに当てて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

ツボを押すときのポイント！

5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。