



ツボを押してみよう！ 吐き気・嘔吐編PART1

アルコールの飲みすぎ、食べすぎ、食中毒、風邪、乗り物酔い、ストレスなどによって、吐き気や嘔吐が引き起こされることがあります。胃の機能低下や胃内の内圧異常、自律神経の不調なども原因として考えられます。この症状に関しては、ツボ押しが効果的ですので、しっかり行っていきましょう。今回は、吐き気・嘔吐に効果的に使えるツボを紹介したいと思います。

天枢(てんすう)



嘔吐やおなかの張りに効果的で、消化器の状態を改善して自然治癒力を高めるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

おへその高さで左右真横に指3本分離れたところがツボです。押すときは、両手の親指を左右のツボに当て、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。

盲俞(こうゆ)



腸をうるおし、働きを改善して状態を整えるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

おへその高さで左右真横に親指2分の1本分離れたところがツボです。押すときは、両手の親指を左右のツボに当て、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！

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。