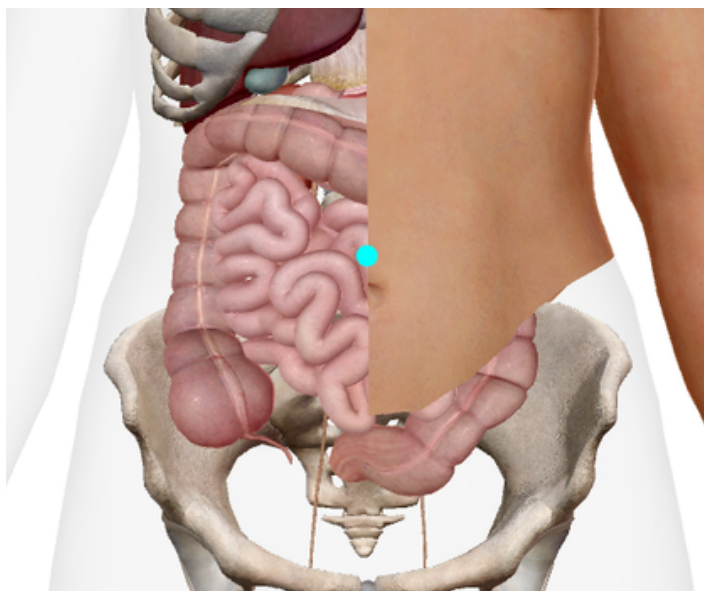




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

05



水のトラブルには 水分（すいぶん）

梅雨の時期は、おなか大切に。おへそのちょっと上にある「水分（すいぶん）」穴は、体内に停滞した不要な水分を排出してくれるツボで、食欲不振や吐き気、下痢、むくみなどをケアしてくれます。

ツボの取り方

- ① おへそから
- ② 親指1本分上がったところを
- ③ もみもみ

わかりにくい時は
こちらの動画を
ご参照ください →



推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40 シコービル3階東

ご予約・お問い合わせは、LINEなどもご利用いただけます（QRコードはこちら→）

