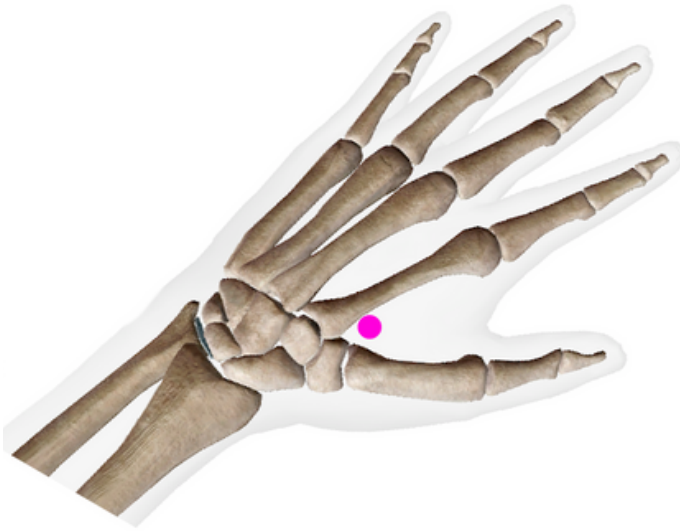




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

08



歯痛や歯茎の腫れには 合谷（ごうこく）

歯痛や歯茎の腫れのみならず、頭痛、目の疲れや充血、鼻詰まり、難聴、喉の痛み、ニキビや吹き出物など、顔面部に起こる諸症状のほとんどに使える、とても便利なツボが「合谷」です。

ツボの取り方

- ① 親指と人さし指が交わる場所
- ② やや人差し指側を
- ③ ぎゅ～

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→）

