

2008年12月18日

## ～顔色が良くなるツボ&漢方～

■百会（ひゃくえ）頭：上に血液を運んで、血行を良くする。胃・体を温める。

ツボの押し方：百会是人により硬い・軟らかい人がある。ツボの後ろから前に向かってこするように30回押す。

■合谷（ごうこく）手の指：気力を増して胃腸を元気にする。

ツボの押し方：合谷は親指と人差し指の間の付け根、人差し指から側から30回こする。

指尖が温かくなったら指の腹で合谷を押す。

■三陰交（さんいんこう）足首内側：血行を改善する。

ツボの押し方：内くるぶしの上から指4本上のツボを押すと少し痛気持ちいい。

漢方：補中益気湯（ほちゅうえっきとう）・血行をよくする当帰（とうき）や・胃腸を活発にする人参（にんじん）・黄耆（おうぎ）が配合された漢方薬です。続けて飲む事で体質も強くなり、顔や目に力が出る。

