

□上肢□ 手の三里(手の三里)

[効果]

肩こり、頸や肘の痛み、胃痛

手の三里は肘を90度に曲げてできる横じわ(曲池)から指3本分にあるつぼです。

頸や肩こりには非常に有効です。

また大腸の働きを整え、吹き出ものなど肌荒れにも有効です。

反対の母指と四指でつぼを把握するように押します。

誠に勝手ながら、当サイトをご利用になった上で生じたいかなる損害に対しても、一切の責任を負いかねます。予めご了承ください。
なお、著作権は放棄しておりませんので、当ページの内容のすべてまたは一部を他へ転載・配布・販売などすることをお断りいたします。

