



ツボを押してみよう!代謝機能をアップ・冷え性予防編PART2

身体の代謝機能が低下すると、細胞に栄養が補給されにくくなったり、老廃物がたまったりすることにより、肌の状態が悪くなったり、肥満やむくみなどを招きやすくなります。これからの時期は、クーラーなどで冷えたりすることも多くなる時期なのでしっかりと対策をして、代謝をアップさせて体の中からきれいにして元気に過ごせる様にしましょう。今回は、代謝機能をアップするツボを紹介したいと思います。

中極(ちゅうきょく)



腎に作用して腎機能を高めて下半身の冷えを取り、子宮を温め、婦人科系トラブルにも効果的。また排尿の回数を正常になるように調整したり、排尿量の多いときにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

正中線(体の左右中央を縦に走ると仮定した線)上で、おへそから4寸(人差し指、中指、薬指を合わせた幅を2つ分)下のところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、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。また、中極を触って冷たいときは内臓が冷えていることが多いので温めるのも非常に良いでしょう。

陽池(ようち)



身体を芯から温めて、冷え性に非常に効果的。また更年期に表れやすい症状を抑えるのにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

手首の甲側にあり、手首を上を反らせるとできる、太い横ジワライン上の中央のところがツボです。押すときは、手首を握るように親指をツボに当て、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!

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。