

耳つぼ ii

耳には、多くのツボが点在しており、手軽にツボ押しが可能です。

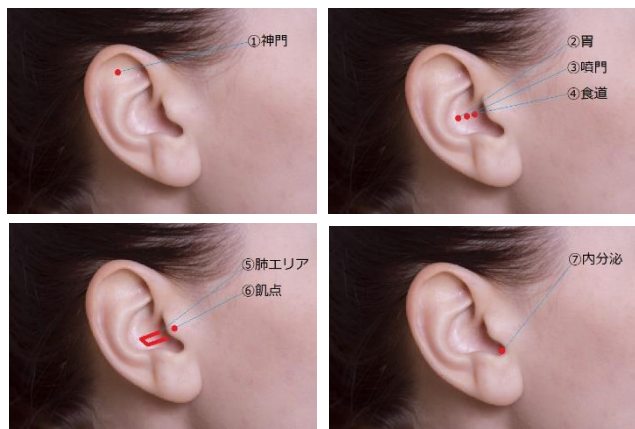


耳のツボ：美容（痩身）

- A. ストレス、精神安定・・・①神門
- B. 消化機能の調整・・・②胃 ③噴門 ④食道
- C. 代謝と食欲抑制・・・⑤肺エリア ⑥飢点
- D. ホルモンの調整・・・⑦内分泌

耳のつぼ「美容痩身」

- A. ストレス、精神安定
 - ①神門：ストレス、精神安定、自律神経の調整のツボです。神門のツボは重要なツボです。
- B. 消化機能の調整
 - ②胃 ③噴門 ④食道：消化機能を調整するエリア。胃や食道の不調や消化機能を高めるツボ。
- C. 代謝と食欲抑制
 - ⑤肺エリア ⑥飢点：新陳代謝と食欲抑制のツボ。肺のエリアはコの字状、綿棒などで押さえる。
- D. ホルモンの調整
 - ⑦内分泌：ホルモンバランスの調整。内分泌の機能を調整するツボ。



耳のツボは、食事の15～30分前に指や綿棒を使用して、ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減で、ひと押し3～5秒を目安に、5～10回前後押しします。皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

耳のマッサージ

耳を刺激することで、血流改善と自律神経の調整、間接的な耳全体のツボ刺激が期待できます。耳全体を、つまむ・揉む・引っ張り刺激する。

- ①耳外側を親指と人差指で挟み、下から上へ揉みほぐす。
- ②四指を使い、耳全体を目鼻の方向に折り曲げほぐす。
- ③親指と人差指で耳を挟み、耳たぶは下、中央部は斜め後、上部は上に引っ張る。
- ④耳の付け根を人差指と中指で挟み、上下にさすり揉みほぐす。



はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>