

便秘・下痢のツボ

便秘が慢性化している人

天枢(てんすう) 大巨(だいこ) 大腸俞(だいちょうゆ)
外関(がいかん) 血海(けっかい) 三陰交(さんいんこう)

おなかのまわりのツボに

中腕(ちゅうかん) 天枢(てんすう) 大巨(だいこ)
梁丘(りょうきゅう) 裏内庭(うらないてい)

運動不足の人

巨闕(こけつ) 大巨(だいこ) 大腸俞(だいちょうゆ) 小腸俞(しょうちょうゆ)

慢性の下痢に

足三里(あしさんり) 三陰交(さんいんこう)

