

肌のくすみ・あれのツボ

中腕（ちゅうかん）天枢（てんすう）大巨（だいこ）三陰交（さんいんこう）

にきび・吹き出物のツボ

肩井（けんせい）肩髃（けんぐう）中腕（ちゅうかん）
天枢（てんすう）大巨（だいこ）合谷（ごうこく）

生理痛・生理不順のツボ

気海（きかい）関元（かんげん）中極（ちゅうきょく）合谷（ごうこく）

症状がひどいときは

大巨（だいこ）血海（けっかい）蠡溝（れいこう）三陰交（さんいんこう）

