



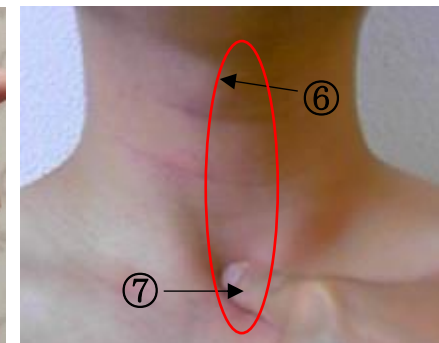
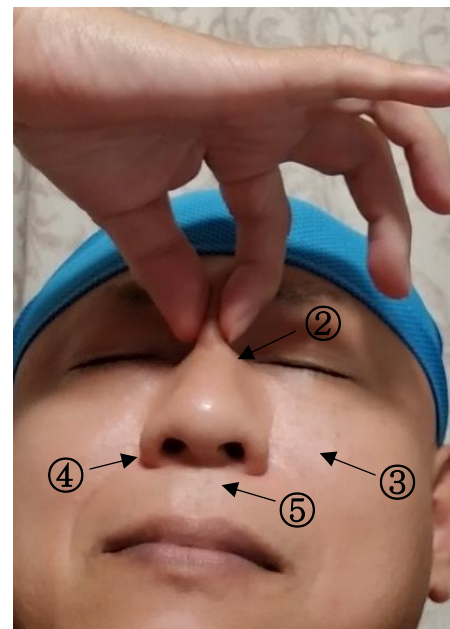
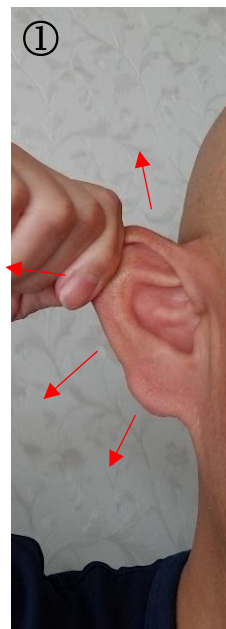
早いもので、今年もあと少しとなりました。冬らしい日も増えてきました。気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪の季節の到来です。年末は何かと忙しく、体に疲れが溜まり体調を崩しやすくなります。整膚で血流を良くして、元気に新年を迎えましょう！！

風邪の季節の到来という事で、今回は「鼻や喉に効果的なツボ」がテーマです。風邪のひき始めの、朝起きたら喉がヒリッとするときや、鼻水や鼻づまりなどに効果的です。親指と人差し指で摘んだり、押ししたりして整膚します。5秒刺激して放すを2、3分繰り返してみましょう。

年末年始は、
12月30日(月)～1月5日(日)を
休業しますので宜しくお願いします。
お疲れの方はそれまでにどうぞ！



「整膚で safe」のテレビ放送は終了しましたが、YouTube には頭痛・肩こり・腰痛など様々な動画がアップされています。「整膚で safe」と検索してみてくださいね。



鼻や喉に効果的なツボ

- ① 耳を引っ張って頭部の血流を良くしておく
- ② 睛明：目頭の骨の窪みにある
- ③ 巨膠：瞳のラインと鼻のラインの交差点にある
- ④ 迎香：小鼻のすぐ横にある
- ⑤ 禾膠：上唇と鼻の穴の間にある
- ⑥ 廉泉：喉仏の位置から指幅二本分ほど上にある
- ⑦ 天突：鎖骨と鎖骨の間の窪みにある
- ⑧ 風池：首筋の髪の生え際にある

廉泉～天突までを整膚
するのも喉におススメ

※「整膚で safe (第8回) 鼻と喉に効くツボ」の動画が参考になるかと思います。

ご予約は、TEL：090-9734-9426

<http://www.seifu-tamashima.net/>

