



太白

みぞおちからおへそにかけての上腹部が、張ったような詰ったような胸苦しさ(膨満感)があり、食欲不振、ゲップ、吐き気、嘔吐などの症状に、太陰脾経の原穴である『太白 - たいはいく』のツボを刺激してみてください。

『太白』のツボを斜め下から骨に向けて押し込むように刺激していると、消化機能に働きかけお腹がゴロゴロと動き始め、ゲップやおならが出て上腹部の不快感がすっきり解消されていきます。

また、脾経の循行が停滞すると、精神面でも思い煩(わずら)いやしく、神経質でクヨクヨと悩み苦しむ事が多くなりがちになりますが、『太白』刺激でストレスにも強くなり、精神も安定してきます。

『太白』のツボは、足の親指の付け根にある骨の後ろ側にあるくぼみのとこりに取穴します。

