

 三陰交

このツボは字の通り、脾経・腎経・肝経という下肢の内側を通る3つの重要な経路が一点に交わった所で、このツボ1つの刺激で3つの経路を同時に調整することができます。

この3つの経路は、生殖器や生殖機能とホルモンの分泌に深い関わりがあり、また血液循環や栄養補給、さらに精神、神経活動にも関連しています。

まさに婦人科の特効穴と言えるでしょう。

ただし、昔から流産の恐れが言われており、妊娠初期の女性には禁忌のツボとされています。刺激はこまめにおこなうことをお勧めします。

