

あなたのカラダに効くツボが必ず見つかる大事典

もくじ

はじめに ツボ療法は、愛情です

2

ツボは『生命の交差点』

4

生命エネルギーの循環を支えるツボ

6

第1章 知っておきたい基本のきほん ツボの基礎知識&全身マップ

ツボ探しのポイントとは？

12

効果的なツボ刺激法とは？

14

ツボ押しアイデアグッズ

15

部位別ツボマップ

顔正面

16

後頭部

17

側頭部

18

耳

19

胸部

20

腹部

21

背中

22

腰部

23

第3章 体の中から元気をつくる！ 万能ツボの処方箋

様々な症状に効果的な5つの万能ツボ

46

体を磨く！ 体質改善のツボメニュー

50

第2章 春夏秋冬のツボ療法 養生ツボの処方箋

ツボ生活の養生訓

36

TUBOCOOLUMN 月の満ち欠けが体内のリズムに影響を及ぼす

44

足の反射区マップ

32

足の裏

31

足の甲

30

脚の内側

29

脚の外側

28

手の甲

27

手のひら

26

腕の内側

25

腕の外側

24

第4章 症状別 体調不良をすっきり解消！ 特効ツボの処方箋

痛み・こりを癒す

腰痛〔慢性腰痛〕〔ぎっくり腰〕〔腰がだるい〕

54

首や肩、背中のこり〔肩がこる〕〔五十肩〕〔首や背中のこり〕

56

頭痛〔頭が重い〕〔片頭痛〕〔頭に何かかかぶった感じがする〕

58

神経痛〔肋間神経痛〕〔坐骨神経痛〕

60

リウマチ

61

ひざ関節が痛む

62

ひざが重だるい

62

手がしびれる

63

腱鞘炎

63

TUBOCOOLUMN 患部の痛みをこるには、冷やすの？それとも、温めるの？

64

日常の体調不良

胃腸障害〔胃痛〕〔胃もたれ〕〔胃のむかつき〕

66

腹痛〔お腹がコロコロする〕〔上腹部・下腹部痛〕

68

食欲がない

70

痔の悩み

71

めまい・たちくらじみ

72

貧血を改善したい

73

動悸・息切れを感じたら

73

便秘でお腹が張る

74

お腹が下りやすい

75

心を元気にする

軽いうつ

94

自律神経失調症

95

不眠

96

イライラを鎮める

98

緊張で胸が苦しい

99

TUBOCOOLUMN パートナーとツボを押し合うことで、

心身の緊張がほぐれて、ツボの健康効果もアップ！

100

風邪〔風邪の引き始め〕〔節々が痛い〕〔発熱〕〔咳、のどの痛み〕

80

〔鼻水・鼻づまり〕

84

”体の冷え”を解消

84

花粉症

86

目の充血、疲れ目

88

歯の痛みを鎮めたい

89

口内炎がしみる

89

精力減退

90

前立腺肥大

91

TUBOCOOLUMN 耳ツボを刺激して禁煙にチャレンジ！

92

突然のトラブル

- 二日酔いで気分が悪い 102
- 吐き気ですらいつき 102
- 乗り物酔いをしそう 103
- 日中、眠くて仕方がない 103
- 鼻水・鼻つまり 104
- 鼻血が出たら 105
- 目を使い過ぎて充血した 105
- 咳き込んで息苦しい 106
- しゃっくりが止まらない 106
- 耳鳴りが気になる 107
- 寝違えて首が痛い 107
- 足がつって痛い 108
- 足首をねんざした 108

ツボ療法のQ&A

キレイになる

- かさついた肌に潤いを 112
- ニキビ・吹き出物 113
- シミ・ソバカスを薄くしたい 114
- くすみをとり、明るい肌に 114
- バストアップしたい 115
- ダイエット（脂肪太りを解消したい）（水太りを改善したい） 116

むくみを取る「顔のむくみ」「手のむくみ」「足のむくみ」
抜け毛を減らす 118

TUBOCOLUIN 肌がイキイキ若返る！美顔マッサージ 122

冷え症を改善したい「手足の冷え」「冷えのぼせ」 124

月経痛を軽くしたい 126

PMS（月経前症候群）をやわらげたい 127

月経不順を改善したい 128

赤ちゃんを授かりたい 130

更年期障害をうまく乗り切りたい 132

TUBOCOLUIN 半身浴で冷えを解消 134

体のSOS信号をチェック

体が発するサインを健康管理に役立てよう 135

症状別インデックス 141

ツボの名称別インデックス 143