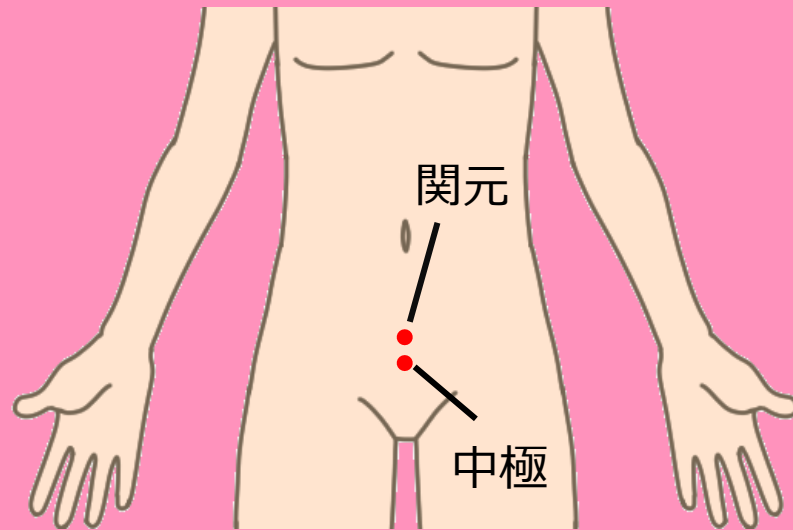


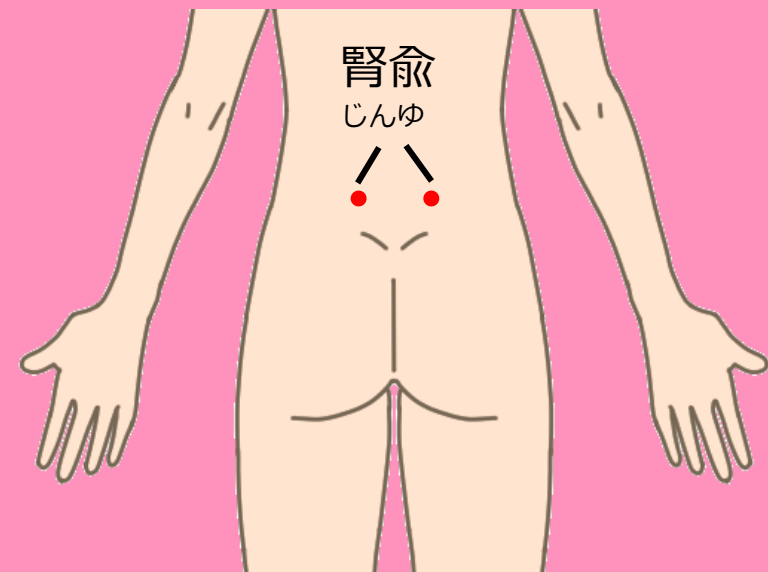
ツボ押しで簡単 生理痛緩和を期待

手指でゆっくり気持ちがいい程度に押そう



関元…おへそから指4本下
中極…関元からさらに指1本分下・
恥骨から親指1本分上

★生理痛の緩和
★冷えの改善
腎兪にカイロを
貼るのも
おすすめ



腎兪…おへその高さ、背骨から指2本
分外側