

耳ツボのブックリスト

痛くない 粒を貼るだけ耳ツボダイエット

※資料は貸出中の場合があります

『美に効くツボーNHKきれいの魔法 保存版ー』 柳本真弓著 NHK出版 2011年12月刊

顔のむくみ解消など美容に効果のあるツボと、肩こりや冷えなど女性がかかえやすい体の不調に効果のあるツボの他、ツボ刺激の効果を高めるストレッチも紹介しています。

『カラダ美人になる経絡リンパマッサージ&ツボ』 渡辺佳子著 学研パブリッシング 2013年7月刊

東洋医学に基づき心と身体の不調を改善するための「経路リンパマッサージ」。ツボを押すだけでなく、さする、揉む、叩くマッサージ方法も紹介されています。

『魔法のツボ図鑑ーちょっとした不快症状からガンコな痛みまで きちんと押せる気持ちいい効く！ー』 邱淑恵監修 主婦の友社 2015年7月刊

体の悩み、心の悩み、キレイの悩みからどこのツボを押せば効果があるのかチャートで探すことができます。豊富なイラストでわかりやすく紹介しています。

『自分でできるやさしいお灸ーあったかお灸習慣でじんわり体質改善&リラックスー』 吉田明代監修 ナツメ社 2015年2月刊

初めての人にもわかりやすいお灸の入門書。お灸の基本知識や火を使わないお灸、シール鍼の使い方、症状に対応したツボの探し方を解説しています。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！

