

耳たぶの付け根を軽くもって、少し痛いぐらいにひっぱり  
後ろに5回転、ひと休みして 更に後ろに5回転まわすと

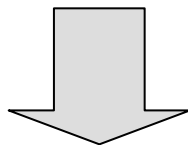
頸動脈が刺激され、血液の流れがよくなる。  
リンパの流れがスムーズになり、老廃物が押し流される



耳の中心に近い部分には  
内臓器官に繋がるツボが  
集まっています。  
耳の淵には腕や肩、腰など  
のツボが集まっています。

「耳たぶ回し」を考案した  
歯科医・佐藤先生によると  
顎の噛む筋肉が緩みリラッ  
クスすることで頭痛・肩こり  
・顔のたるみが解消される。

なんで後ろ回しなの？  
後ろ回しは緩んでくるが  
前回しは緊張が強くなってし  
まう。



体が温かくなり  
肩こりがほぐれる！

超簡単 即効性がある。



## ある体験者の感想

今日は久しぶりに、お友達とランチ でした。  
(あ、ちなみに、イタリアンでした。その後、抹茶パフェも食べて、  
コーヒーも飲んで、一日うだうだしました。たまには、いいよね。)

しかし、出かける前はちょっと不調だったのです。  
というのも、朝から頭が痛かったから。。

化粧をしながら、頭痛が収まりません。  
どうも、左首から肩に掛けて、凝ってるような感じです。。

このところ、朝晩寒かったので、風邪か？…とも思ったのですが、  
肩凝り風邪ってありますもんね。。

そこで、首をまわしてたのですが、思いついたのが、**耳たぶまわし、**  
**です** まずは、耳の後ろに、親指を当ててモミモミ。

それから、ほっぺのリンパを流して、また耳の後ろを  
モミモミ。その後、顎間接を左右前後に数回。  
それから、首を後ろに伸ばして、両手を肩の高さに上  
げ、手のひらを直角に伸ばして、ぐるぐるまわすこと、  
数十回。すると。。

あ～ら、不思議、頭痛がすう一つと引いたのです。  
ほんと、**耳たぶ回しは、お手軽・簡単で、おすすめです。**

耳たぶ回しは、美顔術に使おうと思ってやり始めたん  
ですが、こんな使い方もあったのねえ…と、感心した一日  
でした。