

目のトラブル解消に欠かせないのが脳
点さすり。血流がグンとアップ!

特に
効果あり!

目のトラブル
全般

ステップ 1▶▶▶

脳点さすり



10秒



指3本分上

やり方

人さし指と中指で左右に10秒横さすり

さするのは
この
ツボ

のう
脳 点

位置

後頭部の髪の毛の生え際（襟足）から指3本分程度上の位置。頭蓋骨の突起の真下あたり。正中線より左右に約1cm。