



ツボは耳の前半分にある

（神門）イライラを静めるツボ。禁煙などにも効きます！

上の点から（食道）（噴門）（胃）のツボになります  
ここを刺激することで、消化器の動きが活発になります。  
場所が近いので、3点セットでいっしょに押しましょう！

（肺）のツボです。ミミツボダイエツトで一番のツボです。  
特に、このツボを中心に「つんつん」と軽く押してください。

（内分泌）のツボで、押すとホルモンバランスが良くなります。  
一番下のくぼみなので、一番分かりやすい場所です。