

가. 피곤한 사람들을 위한 꿀팁?(★)▶[검]

작성 2020. 8. 9. 14:13

피곤한 사람들을 위한 꿀팁

나. 피곤한 사람들을 위한 꿀팁?(★)▶[검]

작성 2020. 8. 9. 14:13



피곤한 사람들을 위한 꿀팁?

직접 해봐야 하는데...
다들 좋았다고 하네요...
기억해 두었다가,
꼭 사용해 보세요

귓볼 늘리기

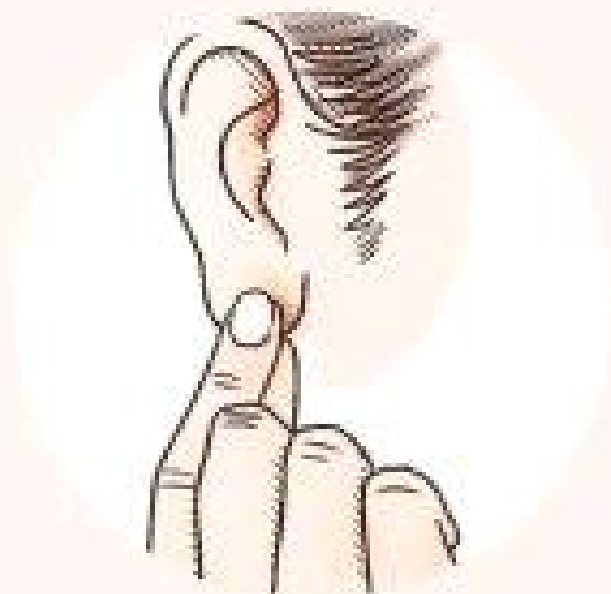
귓 꺾기기

귀 마찰하기

귀 잡아당기기

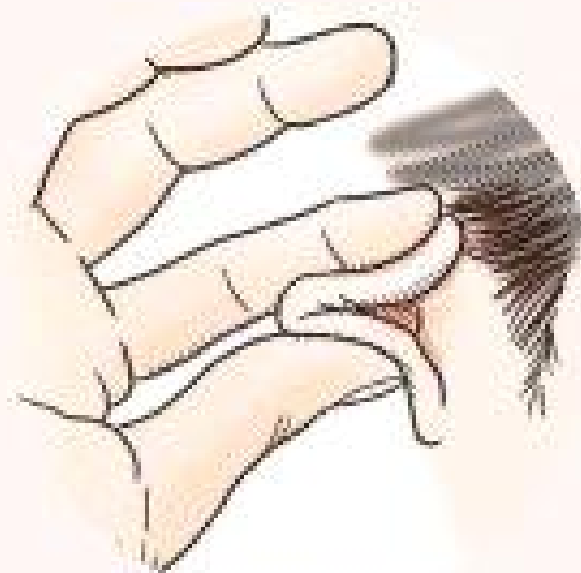
귀 꼭꼭 누르기

귀 걸어 당기기



귓볼 누이기 : **높은 집중력**

귓볼을 잡고 20회 정도 눌러주면 도움이 된다.



귓 꾸기기 : **척추와 어깨**

귀의 윗아래를 손으로 짚어 30회 정도 구겨주면 척추와 어깨에 해당하는 반사구가 자극을 받아 혈액순환이 좋아진다.



귀 마찰하기 : 무기력증, 추위감화

귀가 뜨거워지도록 30회 정도 마찰을 해준다.



귀 잡아당기기 : 알레르기, 편도선 질환

가장자리를 잡고 바깥으로 빼준다.



귀 꼭꼭 누르기 : 소화에 도움

귀 부위를 30회 정도 눌러준다.



귀 걸어 당기기 : 체내 대사활동 원할

손가락을 넣어 50회 정도 잡아당긴다.



우리 벗님들~!
健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

