

自宅でもできる！

美髪を育てるツボ

ひやくえ
百会
白髪

百会…血行促進に優れたツボ、
ホルモンバランスを整えるツボ
白髪や抜け毛の予防・改善に効果的

つうてん
通天
薄毛

通天…首のこわばりをほぐし、
頭の神経痛を和らげる効果あり

しんてい
神庭
フケ

神庭…頭痛や自律神経失調症、肩こり



