

耳を折りたたむ耳ギョーザで、末梢神経（まつしょうしんけい）を温め、頭痛解消。

早朝気功で毎回おこなっています耳功（じこう）ですが、頭痛解消にも効果があります。

以前、ブログで紹介した頭痛。頭痛のメカニズムはさておき、頭がズキンときたら鎮痛剤を服用する前に、耳ギョーザにトライしてみましよう。

耳がギョーザの形になるように前に折りたたみ、そのまま手で包み込むようにします。

折りたたむことによる耳たぶへの刺激が、末梢の血流を促進し、血圧を下げるので頭痛解消につながります。

イヤリングを外すのを忘れないようにしてください。