

From: byung kim
Sent: Tuesday, July 27, 2010 9:01 AM
To: bk
Subject: FW: 귀마사지

★ 건강과 피로를 풀어주는 귀 맞사지법 ★

평소에 귀마사지를 꾸준히 실시하면 얇은 귀가 두툼해지고,
귀의 혈색이 밝아지면서 미용상으로도 효과가 있지만
의학적으로는 신장의 기운을 튼튼하게 도와준다

귓볼을 잡고 아래로 당겨준다 (20 초간격, 20 회)



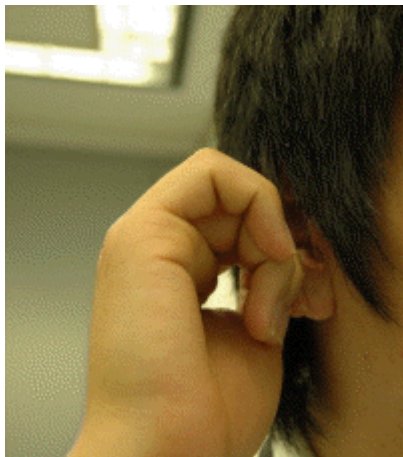
귀를 반으로 접었다 놓았대를 반복해 준다 (10 초간격, 30 회)



귀를 손가락 사이에 넣고 빠르게 비벼준다 (30 회)



귀의 가장자리를 바깥으로 당겨준다. (10 초 간격)



귀 안쪽을 꺾꺾 눌러준다. (수회 반복)



귀 구멍에 손가락을 걸어 앞으로 밀어낸다.



귀 마사지를 매일 실천하시면 건강이 몰라보게 좋아진답니다.
건강한 체력으로 아름다운 삶 되시길...

.