【目的別】おすすめのベネット反射ポイント（神経血管反射）

🧠 1. 脳・自律神経系（全身調整・集中力）
ポイント：前頭骨の生え際付近（こめかみ〜おでこ）
目的：交感神経と副交感神経のバランス調整

❤️ 2. 心臓・循環器サポート
ポイント：左右の鎖骨下（第1肋骨のあたり）／胸骨の上部
目的：心臓神経支配への刺激と血流促進

🫁 3. 呼吸器（肺・気道・免疫サポート）
ポイント：左右の鎖骨の中間部〜第2・3肋骨間（乳頭の上）
目的：肺への神経反射・血流促進・免疫強化

🍽️ 4. 胃腸・消化機能の活性化
ポイント：みぞおち（剣状突起のすぐ下）左右の肋骨縁
目的：胃酸・酵素分泌・消化管の血流調整

💩 5. 腸・免疫・排泄調整
ポイント：下腹部、左右の鼠径部（足の付け根の少し上）
目的：小腸・大腸の神経反射、排泄機能の活性

🧂 6. 腎臓・副腎サポート（ホルモン・疲労ケア）
ポイント：臍の斜め上外側（2〜3cm）／みぞおち下の左右両側
目的：腎臓〜副腎の血流サポートとストレス回復

🧘‍♀️ 7. 骨盤・婦人科系・ホルモンバランス
ポイント：恥骨上部・鼠径部・仙骨の両側
目的：子宮・卵巣などの反射とホルモン調整