

セルフケア②

ホットアイ

パーム温めに、プラスひと手間かけたぶん効果も倍増。就寝前の習慣にすると、安眠効果もアップ。

1

タオルを2本用意し、水で濡らして絞る。しずくが滴らない程度の湿り具合に。電子レンジで40秒温める（600Wの場合）。



2

タオルを電子レンジから取り出し、閉じた目の上に置く。冷えてきたらもう一本のタオルに交換。



1日
1~2回

POINT

お風呂に浸かりながら、お湯で濡らしたタオルを目の上に置くと、手間要らずで同じ効果あり。



セルフケア①

パーム温め

道具要らず&手間要らずの、もっとも簡単な血流アップ法です。目が疲れたときに行うとリラックス効果大。涙の質が上がり、キラキラ目になれます。

1

両手を合わせ、手のひらを10回くらいこすり合わせて温める。



2

両手で、閉じた目を包み込むように覆う。30秒~1分ほどそのままに。温めた手が冷えてきたらストップ。



POINT

手で目を押すのはNG。包み込むように、やさしく覆うのがコツ。

1~2を5回
1日2セット