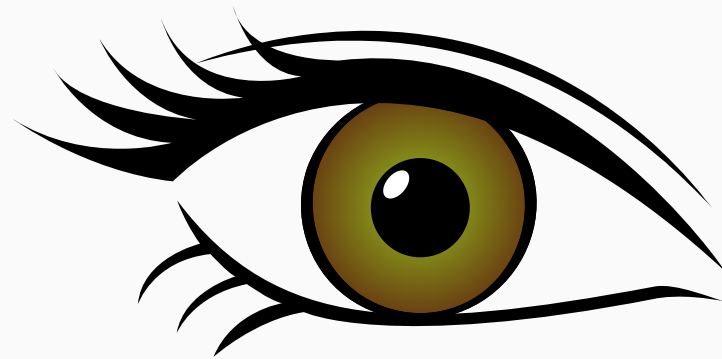


脳まで活性化！顔も脳もキレイに

無料版

目力UP



実はこうやって

# キレイは作られる

とっても簡単にキレイは誰だって作れちゃいます。ここでは「キレイ」を外的美人とは**違う**意味を持ちます。キレイを総合的に取り入れるだけで、生活そのものが潤ってきます。将来的に、ホリスティックプログラムが提供される予定ですので、楽しみにしててください。



「最近なんだかぼんやりしてきた」「目をリフトアップできないかしら？」ちょっと待って、毎日少しづつ行うことで解消できちゃうんです。

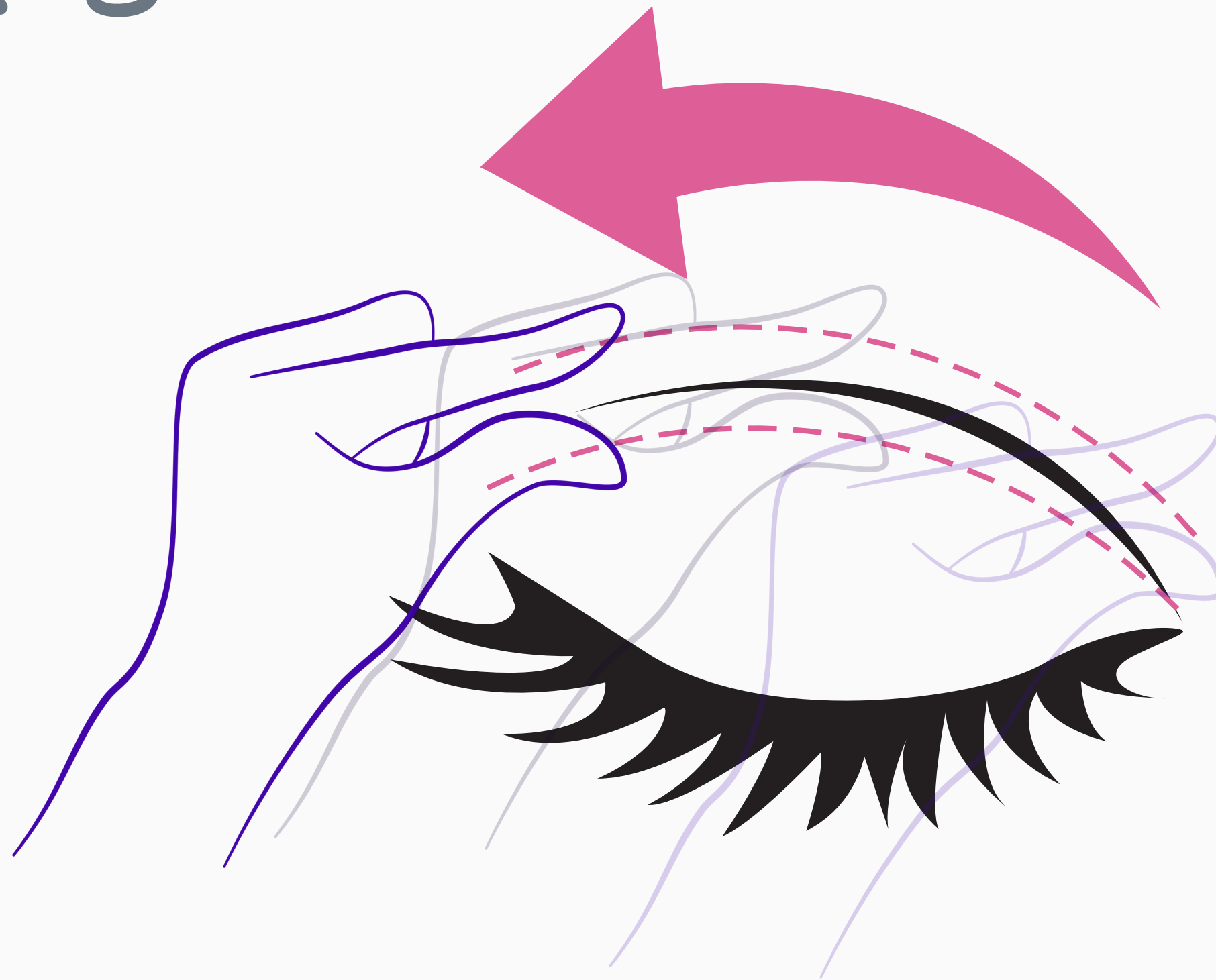
無料版では超簡単目のリフトアップについてお伝えしています。脳の活性化にもなりますよ！

# 使うのは指だけ！

スツキリ頭とお目目で印象アップ

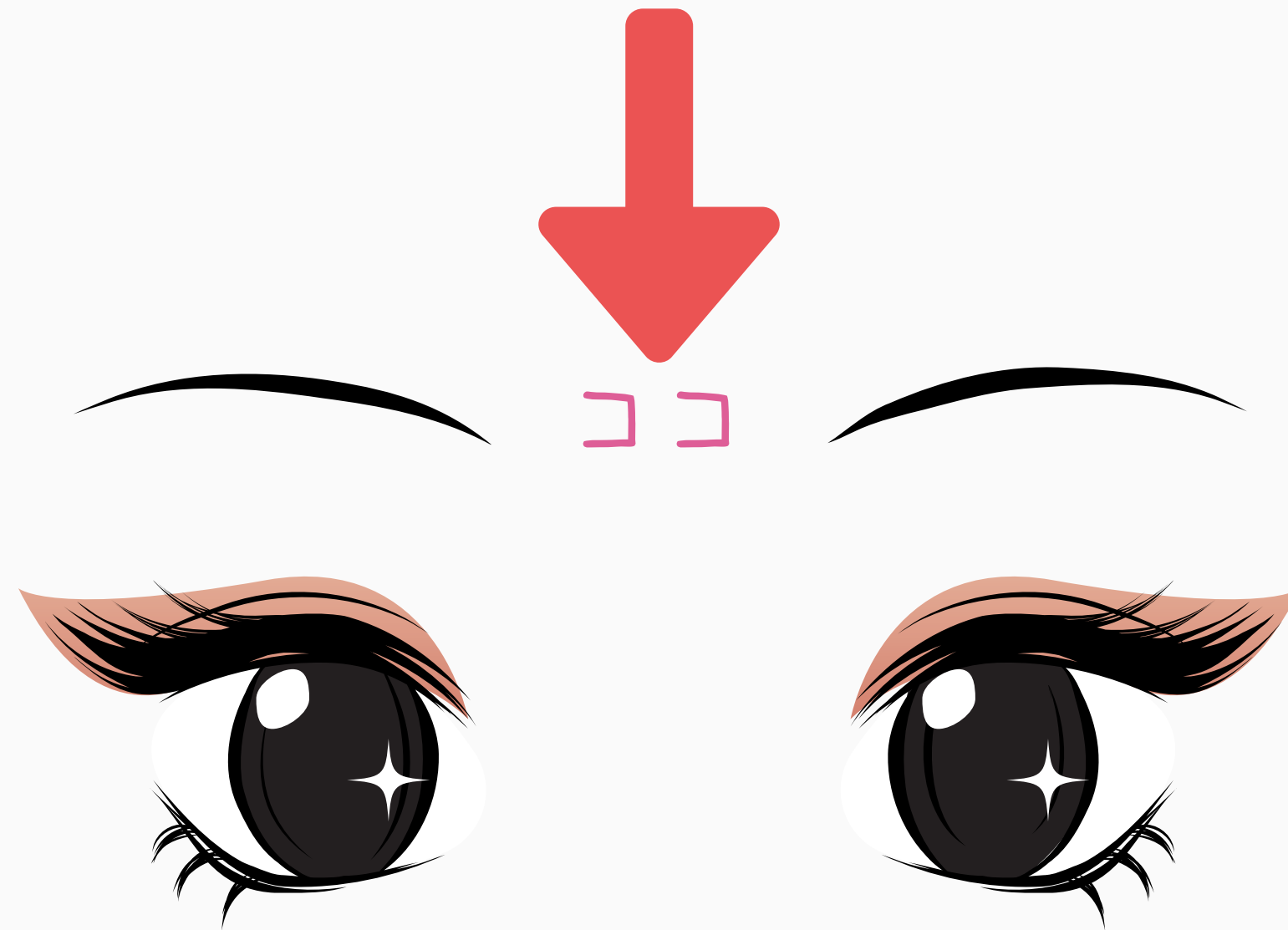
エクササイズ1

# つまむ



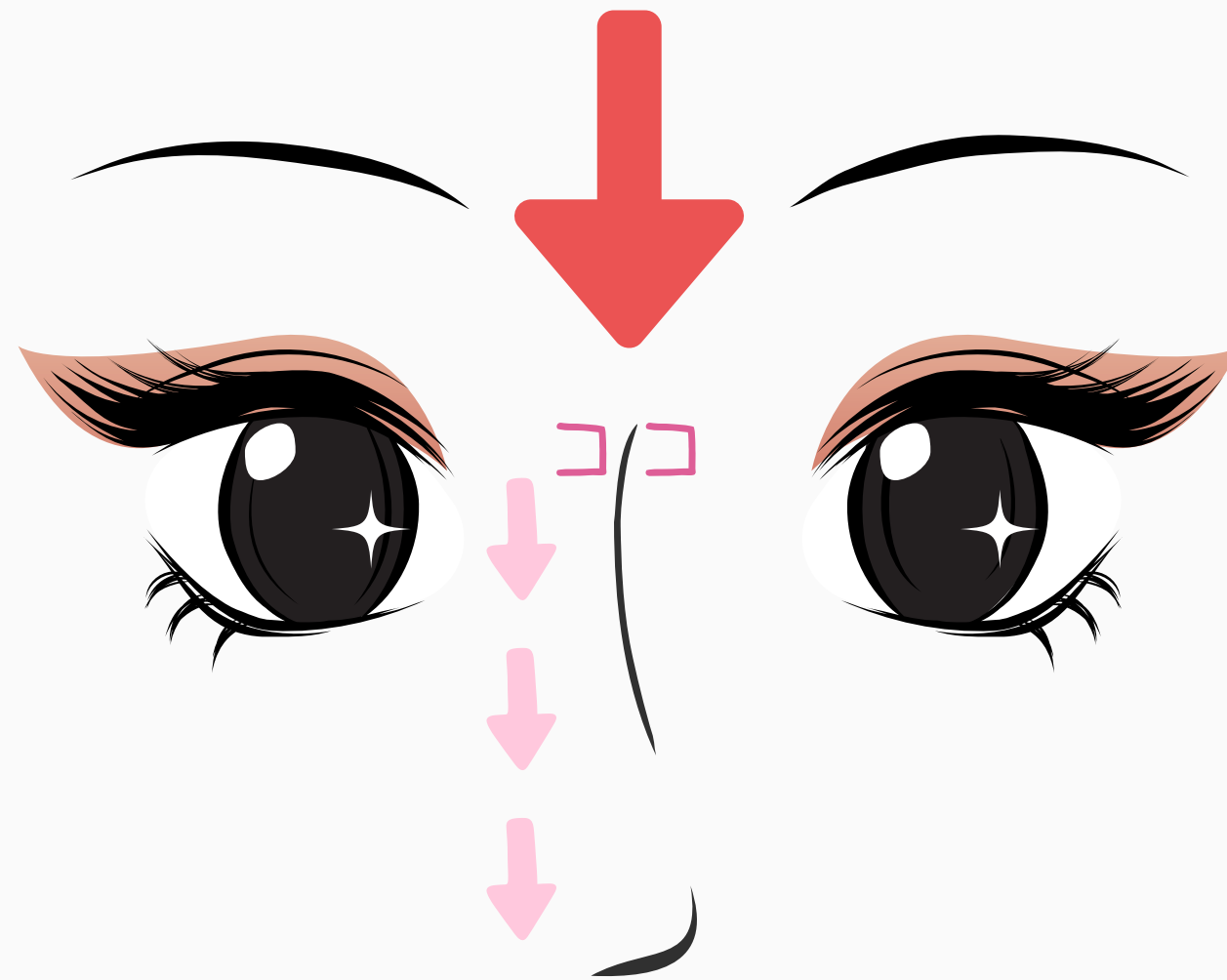
眉毛の上下を人差し指と親指で摘みます。目尻の上から3点、内・中・外の順番に摘みます。これを5ラウンド行います。

# 押さえ揺らす



眉間に指を当てて、軽く  
押さえながら上下に揺ら  
します。  
これを10回行います。

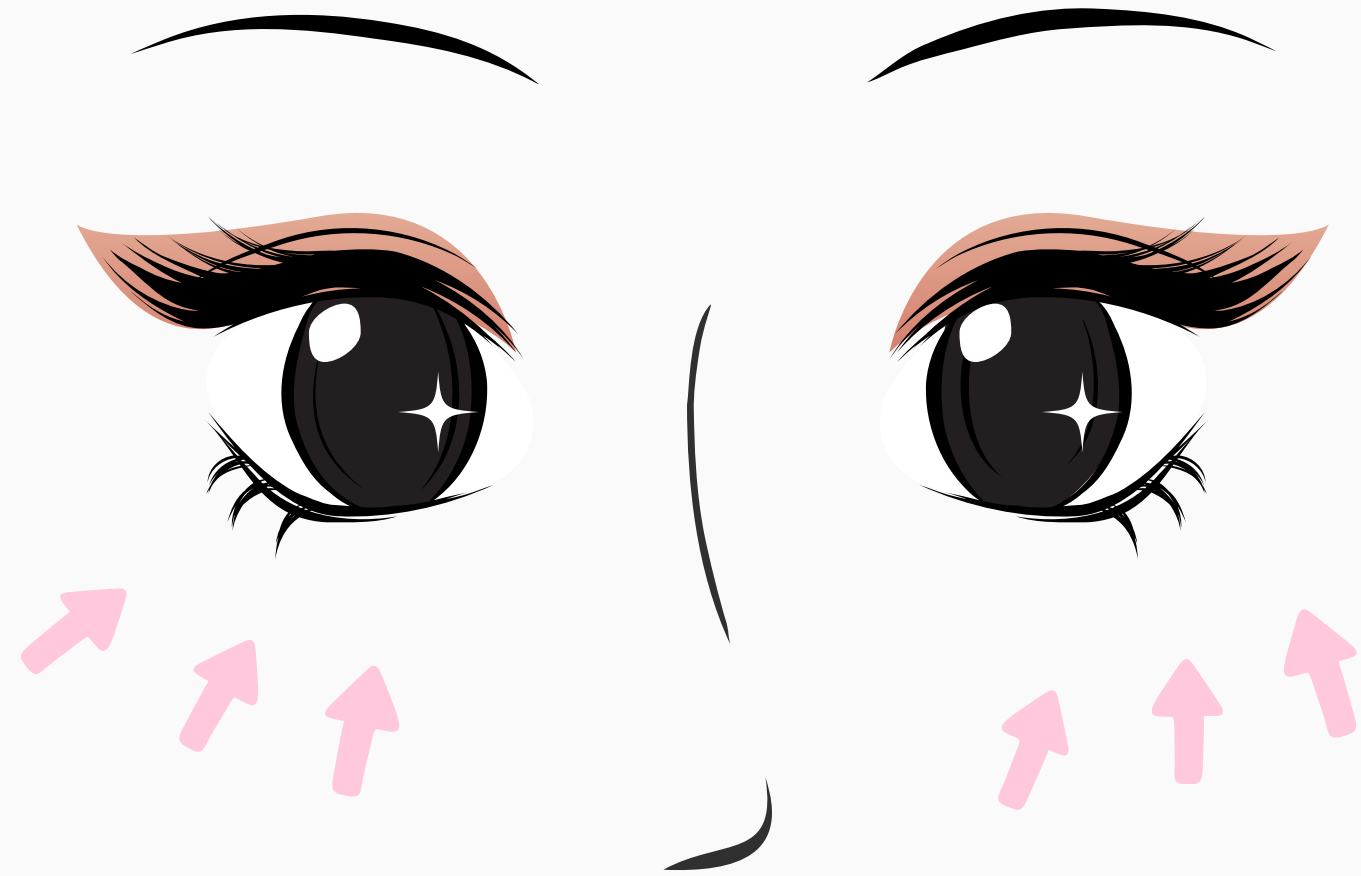
# 押さえ揺らす



両手の人差し指で、目頭隣の鼻の付け根をキュッキュッと軽く押さえながらマッサージします。上から鼻先横までキュッキュしてください。

こちらも10回でOK!

# 押さえ揺らす

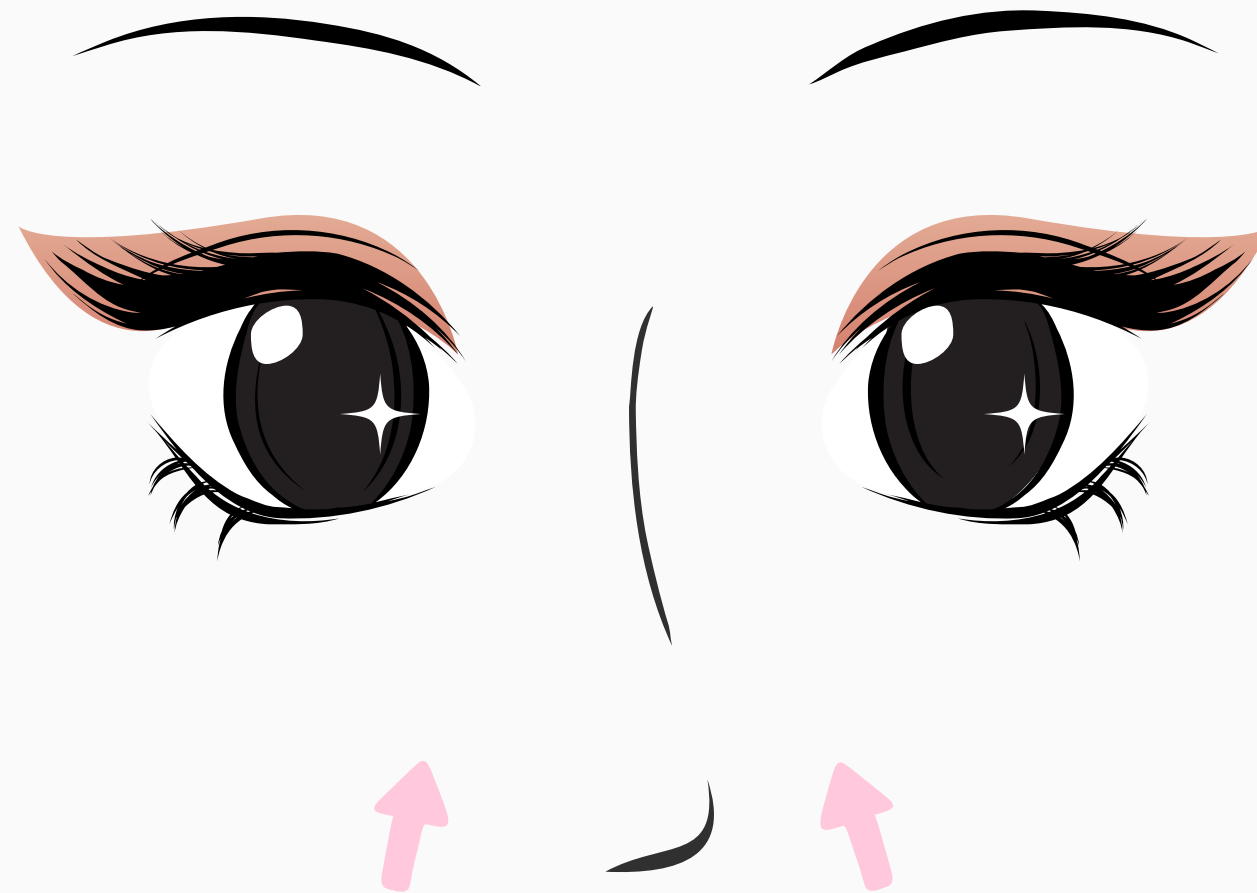


人差し指・中指・薬指で  
目の下の骨である「眼窩」をキュッキュと押し  
ながら上下に揺らしてい  
きます。

こちらも10回でOK!



# 押さえ揺らす



人差し指で目頭のちょうど下。鼻先の横の骨をキュッキュと押しながら上下に揺らしていきます。ここは脳にも繋がっているなので優しく丁寧に扱きましょう。

こちらも10回でOK!

# 目の周りのマッサージは脳に良い！

## 理由1

目の周りをマッサージすると、血行が促進されます。血流が良くなることで、脳に酸素や栄養が届きやすくなり、脳の機能が活性化します。また、老廃物が排出されやすくなるため、脳がリフレッシュされる効果もあります。

# 目の周りのマッサージは脳に良い！

## 理由2

目の周りには多くのツボや神経が集中しており、マッサージによってリラックス作用が得られます。リラックスすることで、ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌が減少し、脳のストレスが軽減されます。

# 目の周りのマッサージは脳に良い！

## 理由3

目の周りをマッサージすることで、副交感神経が刺激され、心身のリラックス状態が促進されます。これにより、脳の働きも安定し、集中力や記憶力が向上することがあります。

# 目の周りのマッサージは脳に良い！

## 理由4

目の周りの筋肉をほぐすことで、眼精疲労や肩こりが改善されます。これにより、視覚的なストレスが軽減され、脳への負担も減ります。

# 目の周りのマッサージは脳に良い！

## 理由5

目の周りには多くの感覚神経が集中しており、マッサージを行うとこれらの神経が刺激されます。この刺激が脳に伝わり、脳の神経活動を活発にすることが脳の健康に良い影響を与えると考えられています。

# 頭も目もスッキリさせると、 世界も変わる

頭がスッキリすると、なんだかその日1日がとても潤いのあるものを感じられます。目の周りをマッサージすることで、目のリフトアップ効果はもちろん脳も活性化されて爽やかな1日を過ごす事も可能にしてくれます。

まずは1週間、続けてみてください。

お問い合わせ先について

<https://ja.healingstone.ch/contact>







Thank you!

これからも、よろしくお願ひします<sup>!!</sup>