お手軽!! 目のケア ＊まぶたの温め方＊

≪ご用意いただくもの≫

- おしぼり（or 薄手のタオル）× ２枚
- ポリ袋 × １枚

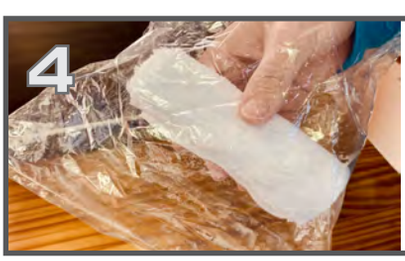
1 **片方のタオル を 水で濡らしてしぼる**

2 **濡らしたタオルを ぐるぐる巻き にする**

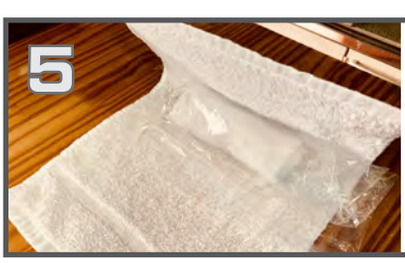
3 **電子レンジ で加熱**

手にもつと熱いぐらいの温度にするのがポイント

＜目安＞
おしぼりサイズのタオルで
一般のレンジ（500W）で１分
より大きいタオルの場合は
さらに長い時間で加熱します



4 **取り出しすぐにポリ袋に入れる**



5 **もう一方の 乾いたタオルで ひと巻き**

完成！

6 **まぶたにのせて 5分間リラックスタイム**

★ ポリ袋と乾いたタオルを挟むことで
温かさの持続するホットタオルになります
（固まった油を溶かす最適温度が約４０℃）

これを１日２回（朝晩など）
２週間続けると効果的です！