

《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

お手軽!! 目のケア

\*まぶたの温め方\*



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

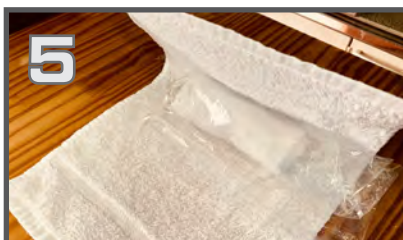
手にもつと熱いぐらいの温度にするのがポイント

<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!