



私はいつも11時ぐらいに寝ています。
ところがある日目の下に『くま』ができていました。
なので寝る時間を10時からにしましたが『くま』が治りません…
ストレスのせいでしょうか…
何か改善方法などあれば教えてほしい…
ちなみにテレビやスマホは見てないです。

突然回答してすみません💧

実は私も同じ悩みを持っていて… すぐに「くま」が出てきてしまいます。体調悪そうに見えてほんと嫌なんです😓
いろいろ今まで調べてきましたが、毛細血管の中の血液の流れが悪くなるのもいけないと聞いたことがあります。
ということで、私は目を酷使した日などは特に、タオルを濡らして絞った後、レンジでチンして蒸しタオルを作ります。そのタオルを目の上に乗せて、目の周りの血行を良くすることで「くま」を取ることに挑戦しています。
でも、寝るのはとっても大事なことですよ!肌の調子も、成人男性なら薄毛などもすべて睡眠不足が大きく関係するようです。
参考になれば良いのですが😁
あくまでも私のしている例ですので、読み飛ばしてくださいね!
みなさんも良い方法があったらおしえてください。
私も知りたいです💧



教頭 田中

目の下のクマの悩みはわかります。
ネットにかいてあったことです
青クマは原因の一つである血行不良を改善するべくホットタオルで保温したり、マッサージをしたりするのがおすすめです。黒クマはたるみ用の美容液などを日頃のスキンケアに取り入れ、目の下の保温をしっかりしてハリをもたせましょう。茶クマは保温と美白、UV対策を心がけて。

