

肌のこと



クマの消し方を教えてください😓最近、寝不足で目の下にクマができてしまって全然消えなくて、友達にも、『クマができてるよ。』と言われたので、知っている人がいるなら教えてください。よろしくお願いします😓

調べてきましたよ～

クマって睡眠不足とストレス、疲労、ダイエットでできるらしいですよ

10～12時には寝といて、不足している眠気を減らしましょう！

マッサージも効果的です 下まぶたの目尻→目頭→上まぶたの目尻の順で交互に3回指で優しくしてくださいね

あと、お湯に浸け、絞ったタオルを30秒～1分程度当ててください。次に氷水から絞ったタオルを1分半～2分あててくださいね(これも交互に3回ね)

長くなっちゃいました😓 わかりにくかったらすみませんね



昔やったことがあるのは、

①暖かいタオルと冷たいタオルを準備して交互に目に当てる(血行が良くなるとかなんとか)

②目の上と下の骨の部分を押したり、眉毛の上を👉の手でぐるぐる周りたり、マッサージをする

③「天然蒸気あずきのチカラ」がおすすめ!やりながら寝ると、あずきの重みがちょうど良くてすぐ寝付けるし、目覚めもめっちゃ良くなる!受験生の味方です、!



ありがとうございます♪最近、クマが取れなくて悩んでたので、助かりました。実践してみます