

歯肉再生ブラッシング用歯ブラシを^{応募者}全員プレゼント 日めくり30日

マジカル活眼エクサ 視力アップ筋トレ 老眼回復セラピー パワフル視力脳トレ 眼力チャージ呼吸 目がよくツボ

視力

1分でグングンよくなる

眼科医 チーム式 マジカル

眼トレ

2017 9 老眼・近視・かすみ目 白内障・緑内障も撃退

わかさ



Dr.日比野の目がよくなる活眼アートつき



歯肉再生ブラッシング 歯のツボ押し 足もみ唾液増やし ササの歯磨き ほか

削らない! 虫歯の最新無痛治療 実施歯科のリストつき



目の酸素補給に絶好! 夏バテ・不眠・ウツ 動悸も次々改善! 酸素補給水がこの夏ブーム!

歯槽膿漏

虫歯

歯肉退縮・口臭 入れ歯スッキリ

歯が弱い体質を強く超セルフレケア&最新治療



トレーニング 1 目がよくなるツボ 耳のツボ★1回1分×3回



ツボの位置

耳の上端の軟骨のくぼみの間に位置する。



押し方

耳の上端の神門点を人さし指と親指で挟みやさしく上に引っばる。イチ、ニイのリズムで引っばったら戻してひと呼吸置き、同じように引っばる。5回引っばるのを1セットとして左右同じように行う。

老眼 近視 疲れ目 かすみ目

目の血流を促して疲れ目を解消するほか、自律神経のバランスを整えるのにも役立ちます。

日本リバース院長 今野清志



◆1〜3の各トレーニングのやり方の指示にしたがって実践しましょう。

トレーニング 2 マジカル活眼エクサ 開眼顔もみ★①〜④を1セットとして、1日2セット行う。

やり方



① 爪を立てないようにして中指の腹を小鼻の横に当てる。



② 中指は動かさずに、人さし指はほおの上、薬指は鼻と上唇の間、小指は下唇の下、親指は耳の下に当てる。



③ そのまま指の腹でほお全体を5回つまむようにしてもむ。あまり力を入れずに軽くもむ。



④ 中指以外を離し、中指で小鼻の横を2、3回軽く押す。①〜④をゆっくりくり返し30秒行う。

眼球を動かす筋肉につながる神経の修復を促し、見る力を高める効果が期待できます。中指の位置がズレないように注意しましょう。



くどうちあき脳神経外科
クリニック院長
工藤千秋

近視 疲れ目

遠視 ドライアイ