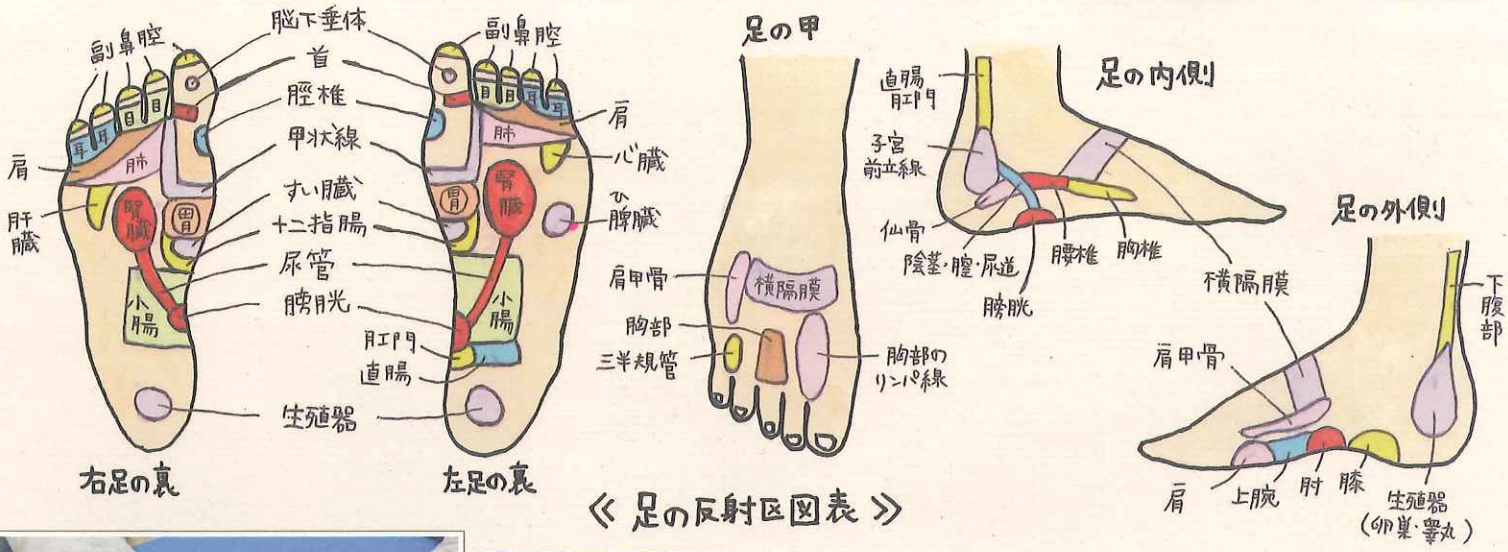
足裏から健康に♪ オリーブオイルで乾燥からも守りましょう♪

足裏には体の様々な反射区があり、足裏をほぐすことで体の不調の改善や予防にもつながると言われています。毎日たった10分で足裏マッサージ、ご一緒にしてみませんか？？？



《 足の反射区図表 》

☆足モデル☆ 石山（27歳）足のサイズ：22センチ

悩み ⇨ 1扁平足、片頭痛、生理痛、肩こり、首の疲れ、高いヒールを履くため足の皮が固くなるetc…

① 使用するのは、オリーブオイル（化粧用油）スペイン産オーガニックオリーブオイル100%の上質な美容オイルです。［30mL ¥2,484］

とてものびが良いオイルなので片足1プッシュで大丈夫!!!

テレビを見ながら気楽にできるので長続きできると思います★ このオイルは他にも…

使えるオイルです☺ ご家族に1本あると便利です。

注 オイルを塗ったばかりの足裏は、大変滑りやすくなりますので、立ち上がる際は靴下またはスリッパを履きましょう。

② 足裏、足首まで全体的に塗ったらまずはストレッチ!! 手の指と足の指を広げ、そのまま足首を回します。

③ 気になる部分を指や足つぼ棒でマッサージする。私は生理痛が気になるので子宮と生殖器、あとは頭・首の部分を揉みほぐします。

点押しやすべらせる様に押してみましょう。すべらせる際は足指→かかとに向かって一方通行で押し流します。

シャボン玉石けん ☆オススメ商品☆

オリーブオイル（化粧用油）

30mL ¥2,484（税込）

保湿力の高い「オレイン酸」が豊富に含まれた濃密美容オイル。敏感肌の方にもオススメです。

商品についてご不明な点がございましたらお問合せ下さい

通話無料 フリーダイヤル 0120-4800-95

［平日］8:00～19:00［土日曜］8:30～17:30［日日曜・祝日は休業］