

"目の温泉"でリラックス～

体号
整月
9
推
ち
8

ネットラバステイ

今回は、今月から新メニューで加わる
ネットラバステイの紹介です。

ネットラバステイとはインドの伝統医学
であるアーユルヴェーダの一種です。中
医学・ユナニ医学へギリシャ・アラビア
医学と共に世界三大伝統医学として発
展してきました。水・風・火の三つの
生命エネルギーがうまく調和していれば
心も体も健康とされ、養生と治療の柱は
食事(薬も含む)、休養、運動の三つ。ま
ずは病気の予防と健康維持を大切にす
る医学です。中医学と似たところも沢
山あります。

その中でネットラバステイは眼球に温め
たギョオイルを流しこみ、汚れを取り除
き、目のまわりの緊張を取り、目に潤い
を与え、る手法です。

目にオイルと聞くと、ちよつとびっく
りしますよ。でも、温かいなあと感じ
るくらいで、全く違和感を感じないん
ですよ。

純な物質を取り除いたもので、古
くから傷を治す薬としても使われ
ています。本場ではギョに生薬を
入れて使うこともありませう。

ドラッグストアでも眼球洗浄グ
ズが販売されていますね。あれ
は薬用成分が含まれていますが、
ネットラバステイとの決定的な違い
はオイルであるかどうかです。

目は水分を油膜で覆うことで、
潤いを保っています。それが、メ
イクや埃などでこの油分を分泌す
るところが塞がれてしまうと、油
分不足となり、目の潤いを保つ水
分が逃げていきやすくなります。
涙は水分というイメージがある
と思いますが、実は水分のほかに油
分も含まれていて、長時間目を酷
使するとドライアイにも悩まされ
やすくなります。

理想は定期的に受けて頂いた方
が良いです。まずは是非一度
ご体感くださいませ。

ネトラバスティは こんな人におすすめです

- 眼精疲労
- ドライアイ・目の黄ばみ・仮性近視
- 花粉症やハウスダストなどのアレルギー-症状がある
- 目がショボショボ、ゴロゴロする
- コンタクトレンズ装着で充血気味
- マスカラやアイシャドウなどアイメイクをする
- 目のまわりの小ジワやしみが気になる
- 白内障や緑内障の初期・老眼
- 飛蚊症 など

頻度は1~4週に1度がおすすめてです

ネトラバスティは ご遠慮 いただきたい方...

- 妊娠中などで30分間 仰向けが維持できない。
- 小麦粉、乳製品 アレルギーがある。
- レーシックなどの手術を受けて半年以内。
- 目が痛む、肌荒れがひどい方は、まず病院で治療を済ませてください。

その他

- コンタクトレンズをご使用の方は 施術後、1時間(できれば24時間)以上は装着しない方が良いので、ケースと眼鏡の用意をお願いします。
- アイメイクは せずにご来店頂くか、ご来店後に拭き取って頂きます。
- 施術後、30分程は暗めのところで過ごした方が良いので、お急ぎの方は サングラスをお持ちください。

ちなみに

物を見るとき、目に入ってきた光は、レンズの役割を果たす水晶体で屈折し、網膜上で焦点を結びます。=ピントが合う

遠くを見る - 水晶体が薄くなる) 毛様体筋が調整
近くを見る - 水晶体が厚くなる

- 現代人は近くばかり見ていることが多いので、これらがこり固まって近視に。
- 加齢とともに毛様体筋が弱まり、水晶体の柔軟性が失われて老眼や白内障に。
- 緑内障は、眼圧以外に網膜の毛細血管の血流が悪くなっていたり、視神経乳頭の毛細血管がなくなり、視神経が欠損したりします。

つまり、ネトラバスティで その緊張を取ったり、血流を良くすれば、改善の見込みがありますね。

