

本当に効果を実感できたのはコレです。

# awan カラダに良いものカタログ

本当にいいものに出合えば、カラダの不調はきっと解消できるはず。  
編集部が実際に試して選んだこだわりのアイテムをぜひお試しあれ!

## awan カラダに良いもの 認定

### POINT

免疫力がアップ!  
“爪もみ”って  
実はスゴいんです!

最強の民間療法として、多くのクリニックでも注目されている“爪もみ”。爪の付け根には、呼吸器や消化器など、様々な器官の調子を整えてくれるツボがたくさんある。また神経線維が集中しているので、指の先端を刺激することで自律神経が整い、免疫力がアップ。さらに、指先には動脈と静脈を結ぶ血管があるので、刺激すれば血行がスムーズに。簡単なのにスゴい効果を秘めた“爪もみ”。その実力を体感して。

### HOW TO USE

1



1本ずつ、挟んで  
ねじると気持ちいい〜!

“爪もみ”の基本のやり方がこれ。  
指1本ずつツボを押さえて、イタ気持ちいい強さで刺激。指を挟んだ状態でグリグリねじると効果的。

2



爪の付け根を何本か  
同時にモミモミ!

自分の手を使って刺激すると1本ずつしかできないけど、爪もみワニくんを使えば、同時刺激も可能。1回につき10〜20秒ほど行えばOK。

3



指全体をパクッと  
挟みこんで刺激。

爪もみワニくんを縦に使って指を1本ずつ挟みこんで刺激すれば、指全体の血流がアップ。老廃物も流れるから、指が細くなる可能性大。

4



手のひらもグリグリ  
ほぐします〜。

ワニの口部分は丸く仕上げてあるので、ここを使ってツボを刺激するのもおすすめ。手のひらや甲などにあるツボをグリグリ刺激しよう。

一回やるだけで、  
カラダがほかほか  
してくるほど!  
(33歳・編集)

刺激がすごく気持ち  
いい。顔色も  
良くなったみたい。  
(25歳・美容ライター)

毎日続けて、肩や  
首のコリが気になら  
なくなってきた。  
(35歳・デザイナー)

爪をもむだけで、  
こんな良いことが!

- 自律神経が整う。
- 手足の冷えが改善する。
- 代謝がアップして、痩せやすいカラダに。

file - 42

マルカ  
爪もみワニくん  
¥926

マルカ ☎06-6423-3971  
<http://marukashop.shop35.makeshop.jp/>

自律神経を整えて、代謝アップも!  
楽しく続ける“爪もみ”専用器具。

ワニのようなかわいいルックスのこちら。巷で話題の“爪もみ”が、簡単にできる優れものなんです。指を1本ずつ、または同時に4本挟んで行うことも可能。爪の際を刺激し、指の先端を捻るのが基本の爪もみだけど、この器具を使えば、様々な方法で手全体を刺激できる。たくさんツボが集まった手を毎日刺激すれば、代謝のいいカラダが手に入る!



NEXT

話題のドライブラッシングもOK。  
老舗メーカーの背中洗い用ブラシ。

wanikun