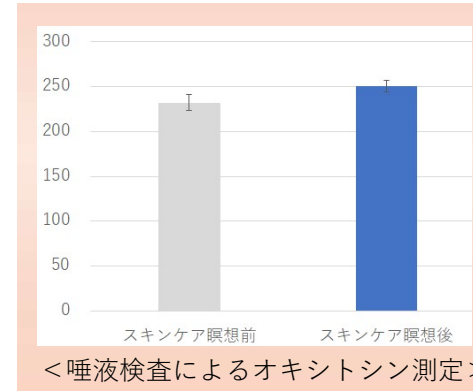


🌸 オキシトシンが高まった！

同一のスキンケアコスメと自身の手を使って、ナビゲート音声を聞きながら**スキンケア瞑想**を実践する実験を20代~40代の女性12名を対象に実施。
 触覚、聴覚、嗅覚、呼吸、イメージングに働きかけながら約20分程度のスキンケア瞑想を行うことでオキシトシンが高まることが確認されました。

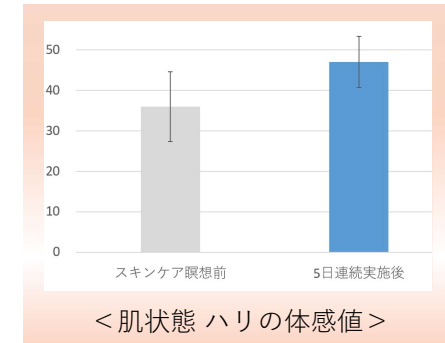


🌸 頭がすっきり。抑うつ気分も低下。

混乱・当惑
 瞑想前 > 瞑想直後 > 5日連続 実践後
 と有意に低下↘
抑うつ気分
 瞑想前より瞑想後で有意に低下↘
 <気分プロフィール検査 ※>

🌸 肌のハリがアップ。

スキンケア瞑想初日と5日連続実施後で肌のキメ、ハリ、潤いそれぞれにおいての状態が良くなったことが確認されました。なかでも特にハリがアップしたという結果に。



※スキンケア瞑想実践前・直後、5日間実施後に集計したアンケートの分散分析結果

「スキンケア瞑想」で日々のスキンケアを動的瞑想の時間に変えることで、愛情ホルモンとして知られる**オキシトシン**の分泌が促されることとそれに伴うように心の状態も整う傾向があること、さらに続けて実践することで肌状態にもよい影響を与えることが確認できました。

オキシトシンは、ストレスから脳を守ったり自律神経を整えたり、さらには食欲抑制や安眠などの効用が期待されるなど、ストレスフルな現在を生きる人にとって欠かせないホルモンです。単にリラックスするだけでなく、積極的なケアとして、年齢も男女も問わず誰もがすぐにできる「スキンケア瞑想」を毎晩の習慣にとりいれることをご提案します。



スキンケア瞑想とは

HBAの代表理事である岸 紅子が、美容家の集大成として、脳科学、心理学、皮膚科学、微生物学、五感生理学の観点から開発した「ココロとカラダに働きかけるスキンケアメソッド」です。
 触覚、聴覚、嗅覚、呼吸、イメージングによるアプローチで自律神経を整え、深いリラックスへと誘います。
 このメソッドをナビゲートする音声を岸紅子公式YouTubeチャンネルにて2022年夏から公開中。

日本語版 <https://youtu.be/oU4PvUWWxQs> / 英語版 (Producer Daisuke YOSUMI) <https://youtu.be/wDDSE1Rts5Y>

本件に関するお問い合わせ

NPO法人日本ホリスティックビューティ協会 (HBA)
 運営事務局
 ✉ info@h-beauty.info
 担当 竹中