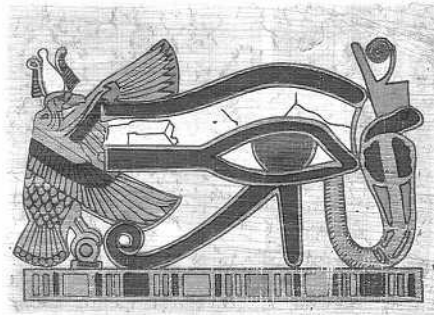


特別レポート

# あなたの疲れた目を 癒す3つの方法

Ver.5(2008.12) 改訂版



【健康エリートハウス】

(有)プロジェクトハウス

著作権法に基づき、無断での転用流用はできません。また同一社内であってもコピーは禁じられています。

©2008 All Right Reserved by Project House Corporation

<http://www.pj-house.com/>

## 【目次】

1章．目の健康のための注意点とは

2章．目のトレーニング

3章．効果的な目のケアについて

4章．注意したい食生活

【付録】目のトラブルに効く"ツボ"

# 1章．目の健康のための注意点

目（視力）が悪くなる原因は、主に4つあります。

## 1．目の酷使

パソコンやテレビ、読書などにより、目の筋肉（ピントを合わせる筋肉）が衰えるために視力が悪くなります。

## 2．活性酸素

ストレスや紫外線などにより、体内に悪性物質である”活性酸素”が発生、そして目に悪影響をもたらします。

## 3．眼病

白内障や緑内障、黄斑変性症などの眼病は、加齢や目の構成物質の減少などにより発生し、視力を低下させます。

## 4．食生活

目に悪いものを食べたり、目の栄養素が不足することで視力は衰えます。

これらの原因により、大切な視力が悪くなるのです。

そこでこのレポートでは、

- ・目の筋肉を鍛える
- ・日頃の目のケアをする
- ・目に良い食生活

これら3つの方法について説明いたします。

サンプルはここまで