

### 《③良質なアンチエイジングの色》

良質な睡眠とアンチエイジングの色です。間違った色使いは老化を進め、シミしわの原因や心の安定をも害します。「良質な睡眠」・「若さと美しさ」を維持するために、この色を取り入れて下さい。良質な睡眠は、脳のアンチエイジングが必要不可欠な現代人には、今後益々課題となります。24時間何時でも・何でも出来るからこそ睡眠時間の的確な確保は、今後益々重要になります。スマートフォンの進化は今後更に続き「心身」「脳」への負担も増え続けます、ご自身で「休息と睡眠」の時間を確保することが綺麗で長生きができる方です。病気は医学の進歩で近い将来解決されます、平均年齢は100歳を迎え更に伸びていきます。いまから良質の睡眠を重視した生活体系に変更しましょう。寝れる時に「寝だめ」しては疲れは改善されません、ご自身の最低睡眠時間を知り良質な睡眠を意識的に取り入れましょう。視覚色彩心理学的には、128Hzの方は7時間30分・256Hzの方は6時間50分・512Hzの方は8時間30分・(各±10%)を目安に良質の睡眠を取りましょう。睡眠時の寝具や肌着、下着の色は、健全な「脳育」環境を創りだして心身共に若々しくすることができます。睡眠時に着用する事で冷えの解消や骨盤安定、むくみの解などの効果が期待できます。



### 《③良質なアンチエイジングの色活用法》

COLOR PASSPORT診断③の色を、睡眠に関わるもの、肌に直接触れるものにお使いください。布団カバー、シーツ、枕カバー、パジャマなどの寝具類。睡眠時肌に直接触れる下着、腹巻など特におへそを中心とした下腹部に ③ 良質なアンチエイジングの色を使うことをお勧めします。また、おやすみ前に前頭葉から脳をリラックスさせるアイピローの色に使うことで「脳美容」にも有効です。③の色を肌で感じながら良質の睡眠をとることで、リンパの流れの適正安定化ができる事で各部位からのデトックス効果が増大し、アンチエイジングに役立ちます。晴れた日の「日傘」憂鬱な雨の日には「雨傘」の色に③の色の傘をさすことで、頭頂葉からエネルギーを受けることで適切な紫外線を受けることができます、紫外線は悪いだけではありません皮膚に適量受ける事でデトックス効果促進に作用します。