



warew instagram

## 基本のお手入れの極意とは！

### 乾燥はじめ、おうちケアであたためてうるおいキープ

季節はあっという間に秋が深まってきました。暦で、10/23（金）は霜が降りる頃という意味の「霜降」です。

この時期は季節の変わり目にもあたり、食養生が大切になります。

中国に伝わる食の理論「薬膳」の考え方では秋は乾燥の邪気は入り、肺や大腸の働きに影響を与えるといわれます。

お肌も乾燥しがちで、お通じもすっきりしないなんていうと、燥邪（そうじゃ）の影響を受けはじめているのかも！

肺も大腸も潤いを好みますから、お食事でも水分の多いネバネバ食材がお勧めですので、かぶや、おくら、たまねぎなど、スープやお鍋の具材にして取り入れてみては♪

それと少しの甘みも潤いを与えてくれるので、いつものお料理を蜂蜜で味付けするものおススメです。

寒くなってきて、背中も丸くなりがちな季節、大きく深呼吸をして肩甲骨まわりをまわせば、自然と肺に空気が入っていきますし、姿勢もピンとして気持ちが良いですよ。朝晩のスキンケアで肌作法をして気持ちもスイッチオン。

暖かくしてお過ごしください。

## 乳液、クリーム、美容液はあたためてから

寒くなってきたこの季節、ニューノーマルな生活でおうちで過ごすことも多くなりました。

warew のアイテムは、手のひらで軽く人肌に温めてからお使いください。

ゆっくりと深い呼吸とともに、精油の香りを十分に楽しむことができ、お肌へのなじみがよくなります。呼吸は、鼻から吸って胸いっぱい吸い込んで、口からゆっくりと肺の空気全て出し切るように、はきます。3~4回繰り返してみてください。

秋の夜長は、ご自身と向き合う大切な時間として、「肌作法」を是非お試しください。



所作から美しくなる肌作法（お手入れ方法）  
warew ブライトリフトドレナーージュはこちら

