



## 巡りのリズムをつくって寒さ対策を！

### 保湿と肌作法で肌も血行促進、陶器肌を目指して♪

11月22日は二十四節季の小雪です。

すっかり空気が冷たくなって、赤や黄色に色づいた葉も落ちて素敵な落葉の絨毯もみられます。

平野部でも雪が降り始める季節になりました。

寒さの邪気は、身体の内側の巡りを滞らせて、肩こりや手足の冷え、くすみなどの原因となります。

季節は確実に冬に向かっていきます、温めて巡らせて、身体が動くように整えておきましょう！

この時期は、身体を温める食材で陽気を補います。陽気は、老化に関わる腎の機能を助ける為、アンチエイジング効果も期待できます。そこに巡らせる食材を合せてサポート。

【陽気を補う食材】くるみ、海老、羊肉

【気を巡らす食材】たまねぎ、柑橘類、香りのよい野菜（紫蘇、ネギ、生姜など）

寒くて身体が固くなってしまいますので、ストレッチなどをして身体をほぐしてあげましょう！

早く寝て、出来るだけ睡眠時間をたっぷり取り、身体を温かく包み、乾燥にも注意してくださいね。



手のひらで、エマルジョンを温めて、お顔全体にいきわたらせます。  
目周りはやさしいタッチで触れていきます。  
外側から内側をとおり、こめかみまで流していきます。  
目の下の骨に沿って軽くプッシュして血流を良くしてあげます。



ブースターとしても活躍するエマルジョンですが  
中でも一番エイジングケアの効果が高いリッチで、  
たっぷり、美容成分とうるおいを与えてください。  
手のひらで軽くあたためてからお使いください。

使用量目安 500円大  
2~3プッシュ目安



手のひらで、エマルジョンを温めて、フェイスライン  
全体にいきわたらせます。  
人差し指と中指でVをつくりフェイスラインの骨を  
挟みながらあご先から耳の下（耳下腺）まで流します。

