



warew instagram

## 乾燥する季節こそ、 くすみをケアして陶器肌を目指して。

季節はあっという間に晩秋ですね、暦では10/23（土）は霜が降りる頃という意味の「霜降」です。

急に寒くなって体調を崩す方も多く聞きます。この時期は季節の変わり目にもあたり薬膳の考え方では秋は乾燥の邪気がはいる、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ことはありませんか？ もしかしたら、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、お食事水分の多いネバネバ食材がお勧めですので、おくらや、かぶ、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のもおすすめです。

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リフレッシュ。

暖かくしてお過ごしください。



肌をうるおいで満たし  
キメの整った素肌へ

ウメ果汁発酵液（保湿成分）などの美容液成分で素肌を整えます。

warew モイストクリア セラム <美容液>

11,000 円（税込） 27mL

所作から美くなる肌作法（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

