

からだの巡りをよくして美肌ケア。



warew instagram

11月22日は二十四節季の小雪です。

空気が冷たくなり、赤や黄色に色づいた葉が美しい季節になりました。

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をして、内側からしっかりとケアをして、肌を整えていきましょう。

【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）

【気を補う 食材】キャベツ、じゃがいも、お米

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。

しっとりとしたハリ感のある素肌に導く

豊かなうるおいで、肌のすみずみまで満たし、ダマスクバラやサンダルウッドが優しくふくよかに香り、コクのある濃厚なるおいで包み込んで、しっとり・ふっくら感のある肌触りに仕上げます。

warew クリーム リッチ<クリーム>

8,800円（税込み）

手の平に適量（8mmパール大2ヶ程）をとり、軽く両手で温めてから、全体になじませます。乾燥や小ジワが気になる部分を中心に顔全体になじませます。

98.11
天然

93.67
国産



肌作法で「温活」
詳しくはこちらから



warew 肌作法