

FIVE ELEMENTS



脾 五行の「土」に当てはまる臓器は「脾胃」（胃腸）。消化不良や食欲不振などの胃腸トラブルを起こしやすいのが特徴です。胃腸は冷えや湿気に弱いのので、冷たい飲み物や水分の摂り過ぎなどに注意してください。倦怠感に悩まされがちになることもあるので、半身浴で汗をかき、デトックスするのがおすすめです。

黄 食事は適量に消化のいい食べ物を心がけてください。おすすめの食材は、黄色い食材（さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、大豆、黄色いパプリカ、とうもろこしなど）、甘味を持つ食材（アボガド、枝豆、米、えのき、しいたけ、鰯など）、いんげん豆、オクラ、なすなど

【こんな不調に気をつけて】

肌にハリ・弾力がない、目の下のたるみ、オイリー肌傾向、赤みのある皮膚炎、手足が黄色くなる、出血しやすくなる、食欲異常、疲労・倦怠感、消化不良、口臭、睡眠が浅い・多夢、下痢をしやす、胸やけ

BALANCE バス & マッサージオイル (バランス)

インスピレーションを高める。集中力を高め、瞑想とグラウンディングを促す、オリエンタルな香り。揺らぎがちな気持ちを落ち着け、肌や組織を引き締めたり、消化器官の不調を和らげます。

ベースオイル：椿油、米糠油、胡麻油、月見草油、アルガンオイルなど
精油ブレンド：薄荷油、レモン果皮油、乳香樹油（フランキンセンス）