

FIVE ELEMENTS



心

五行の「火」に当てはまる臓器は「心」（心臓）。体内に余分な熱がこもりやすく、精神的に不安定になりやすいのが特徴です。気持ちが高ぶった時はゆっくりと深呼吸をしたり、入浴でリラックスするなど、日頃から精神を穏やかに保つよう心がけることと、身体を温め血流をスムーズに保つことが大切です。

赤

食事は身体の熱を冷ます食材、血液をサラサラにする食材を積極的に摂りましょう。おすすめの食材は、赤い食材（トマト、パプリカ、スイカ、赤カブなど）、苦味のある食材（ゴーヤ、緑茶、どくだみ茶、モロヘイヤなど）、ズッキーニ、なす、豆腐、豚肉など

【こんな不調に気をつけて】

肌の赤み、シミ、くすみ、肌荒れしやすい、オイリーと乾燥の混合肌、動悸・息切れ、不安感・心配性、不眠・多夢、口内炎が得意やすい

CALM バス & マッサージオイル (カーム)

深いリラックスへと導く。心を穏やかに落ち着かせるリラックスブレンド。甘く官能的な花の香りと、温かみのある柑橘の香りが調和し、血液の巡りを促し、不安や不眠、偏頭痛や冷えなどのお悩みに働きかけます。

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：イランイラン花油、ラベンダー油、ビターオレンジ花油