

FIVE ELEMENTS



肺 五行の「金」に当てはまる臓器は「肺」。呼吸器系のトラブルを起こしやすく、免疫力が落ちやすいので注意が必要です。また皮膚、水分代謝などとも関わりがあり、肺は乾いた状態に弱いので、体内が乾燥しないよう日頃の食事ですっかり潤いを養いましょう。身体の水分を保つことで、肌も潤いバリア機能を保ちます。

白 食事は、スナックやナッツ類など乾燥したものを控えて下さい。おすすめの食材は、白い食材（白ごま、百合根、山芋、豆乳、豆腐、白きくらげ、なしなど）根菜類（ごぼう、れんこん、大根など）、ほうれん草、はちみつ、銀杏、ぶどう、柿、干し柿、金柑など

【こんな不調に気をつけて】

肌ツヤがない、乾燥による小じわ、肌荒れ、乾燥肌、敏感肌、呼吸器が弱い、疲れやすい、のどや口が渇く、咳や痰がでる、温度差に敏感、風邪をひきやすい、寒気がある

BREATHE バス & マッサージオイル(プレス)

本来の自分自身を呼び覚ます。雨上がりの森の中にいるような、凛としたウッディな香りは呼吸を深めます。免疫力や抵抗力を高め、呼吸器系のトラブルや、肌荒れの改善に導きます。

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：クラリセージ油、ユーカリ葉油、ティーツリー葉油