

FIVE ELEMENTS



腎 五行の「水」に当てはまる臓器は「腎」(腎臓)。泌尿器系のトラブルを招きやすく、むくみやすいことが特徴です。お腹や腰回りなど季節を問わず身体を温めることを意識してください。日常生活では、ウォーキングやマラソンなどで身体を動かし、腎を健やかに保つことでアンチエイジングにもつながります。

黒 食事は温かい食事をとることを心がけ、ミネラル豊富な海藻類(昆布、ひじき、わかめ、のりなど)や魚介類(牡蠣、海老、鮭、鱈など)、利尿作用のある食材を積極的に摂りましょう。おすすめの食材は黒い食べ物(黒ごま、黒豆、黒糖、黒きくらげ)など

【こんな不調に気をつけて】

目の下のクマ、たるみ、オイリーと乾燥の混合肌、腰痛・関節痛、冷え性、生理不順、低音の耳鳴りがする、足腰がだるい、長時間立っていると腰が痛くなる、足がむくみやすい、呼吸が浅い、怖がりなど

CHARGE バス & マッサージオイル(チャージ)

優しさと落ち着きを取り戻す。自然の包容力を感じる優しい澄んだハーブの香りで、マイナスのループを遠ざけます。滞った水分の代謝バランスを整え、むくみや冷え、婦人科系のお悩みを和らげます。

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：タイム油、ゼラニウム油、ジュニパーベリー油