

# FIVE ELEMENTS



**肝** 五行の「木」に当てはまる臓器は「肝」(肝臓)。肝はストレスに弱く、過剰なストレスを受けると体内のエネルギー(気)の巡りが停滞しやすくなります。ヨガやストレッチで身体をほぐす、睡眠をしっかりとる、アロマを用いて気持ちを癒すなど、ストレスを発散しながら、リラックスして過ごすよう心がけてください。

## 青

食事は炭水化物や油物を控え、緑黄色野菜や果物を多めに摂りましょう。おすすめの食材は、香りのある青い(緑)野菜(セロリ、しその葉、春菊、パセリなど)、ブロッコリー、キャベツ、山菜、青菜、梅干し、みかん、グレープフルーツ、酢、菊花茶、緑茶など

【こんな不調に気をつけて下さい】

ニキビ、毛穴が目立つ、シミが出やすい、オイリー肌・混合肌、目の疲れ・充血、手足の冷え、イライラ・憂うつ、便秘、筋肉の張り、肩こり、耳鳴り、めまい、お腹の両脇が張りやすい

**RELEASE** バス & マッサージオイル(リリース)

心と体を解き放つ。春の陽差しを思いおこすフレッシュな柑橘系の香りは、明るく前向きな気持ちに導きます。ストレスや疲れを解放し、自律神経を整え、イライラや肩こり・筋肉のハリを和らげる効果があります。

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：柚子果皮油、ライム油、ベルガモット果実油