



warew instagram

## こころと身体のバランスを整えて酷暑を乗りきる。

8/7は、二十四節季の「立秋」でした。

二十四節季の暦上で秋の始まりで、この日を境に残暑といいます。

中医学では、秋は“乾燥の季節”と捉え秋にむかって準備をする期間というイメージです。

ですが、この時期は例年猛暑になり一歩外へ出ると、照りつける日差しと一気にでてくる汗。

セミの鳴く声がより一層暑さを感じますね。

連日の暑さで食欲も落ちて夏痩せをしている方や、寝苦しい日が続き寝不足気味の方は、特に夏の疲れが出やすい時期です。

熱をため込まないことと、汗をかいたら奪われた水分をこまめに補い、身体の中からも乾燥を防いでいきましょう。

冷房が効きすぎや、冷たいものの食べすぎなどで夏冷えすると代謝が低下して、疲れやすくなる要因のひとつですので、お部屋の温度は適温にして冷やし過ぎず、夏こそ好きなアロマなどで癒されて、バスタブに浸かってリラックス&リフレッシュタイムをつくって下さい。

また筋力アップが、免疫やモチベーションをあげる効果もありますので、ワークアウトやストレッチもおススメです。

※熱を取除く食材：トマト、キュウリ、ゴーヤ、スイカ、素麺

※潤いを補う食材：タマゴ、乳製品、豚肉、ゴマ、貝類



warew エマルジョン モイスト  
<乳液> 120ml 本体 6,050 (税込)

## ふんわりなじんで、 しっとり整える化粧乳液です。

4種の国産植物の力と、有機JAS認定の梅果実を蒸留させた芳香水や温泉水がベースです。

やわらかな使い心地の乳液です。

トウキやシコンなどの生薬由来の成分がお肌を落ち着かせてくれます。サンダルウッドやローマンカモミールなど心やすらぐ精油が香る乳液が、ふっくらしたしなやかな肌に仕上げてくれます。



手のひらに適量（5プッシュ程度）を取り、軽くあたためてから顔全体になじませます。乾燥が気になる部分は重ねづけしてください。

100円玉大ほど

1回の  
使用量

