

解き放て、わたしの未来。

マスクや花粉症の肌ゆらぎをケア



warew instagram

2月4日は、立春です。暦の上では春ということになります。

季節はまだまだ真冬の寒さですが、段々と春の訪れを感じ始める頃で、中医学の考え方では、陰（冬）から陽（春）に切り替わるタイミングです。

寒さの影響で冷えや血行不良、代謝の低下などで身体の巡りが悪くなっているだけでなく、長らくのマスク生活や花粉の時期も重なって、肌がデリケートになっています。

かゆみや肌荒れ、肌のくすみや乾燥が目立つ時期ですので、春にむかって身体を温めて無理をしないことが大事です。身体の中からと外からのケアでキメつや肌を目指しましょう♪

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のやわらかな使い心地の乳液です。

トウキヤシコンなどの生薬由来の成分がお肌ゆらぎ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。

1回の使用量目安
500円玉大ほど



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

98.27

国産

98.10

天然

手のひらに適量（5プッシュ程度）をとり、軽くあたためてからお顔全体になじませます。



春が待ちどおしい菜の花とカブの薬膳パスタ

菜の花もカブも五臓の脾と肝に働き春に向かう身体を整えます。

- 今が旬の菜の花は、解毒・血の巡りをよくする・腫れむくみをとる効果があります。
- カブは、停滞した気や上がった気を降ろします。消化を助けイライラやお腹のハリ、余分な熱をとってくれる効果があります。

材料：（一人前）

菜の花 4房程、カブ 2個、パスタ 90g、鷹の爪 適宜、ニンニク 適宜
塩（パスタ用）、コショウ 適宜 オリーブオイル 適宜

- ①パスタをゆでる間に、菜の花は良く洗って食べやすいサイズに切り分けます。
カブはクシ切りで多いくらいがおススメです。
※ゆでるときの塩の分量の目安は、お湯2Lなら塩 20g（大さじ1と1/4ほど）です。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鷹の爪とニンニクを適宜入れて、香りをだします。
※焦げる前に取り除いても可
- ③カブに焦げ目がつく程度しっかりソテーします。
※パスタのゆで汁をフライパンに少々注ぎ、乳化させます。
- ④菜の花は、パスタがゆであがる1分程前に一緒にゆでます。
- ⑤ゆであがったパスタと菜の花を湯切りして、フライパンにあわせて、コショウを少々、軽く混ぜ合わせて 塩が足りなければ少し足し、器に盛り完成です！！

