

強い日差しと湿度にゆらぐお肌をしっかりケア。



warew instagram

7/22 は、二十四節季の「大暑」です。

大暑は、梅雨が明けて「一年で最も暑い頃」という意味があります。

実際の暑さのピークはもう少し先ですが、日差しが強くなり気温も湿度も高くなりますね。暑さが厳しくなってくると食欲が落ちて、冷たいものやあっさりしたものを食べたくりますが、お砂糖甘いものや冷たいものは身体を疲れさせてしまいます。熱を取り除く野菜やフルーツを上手に取り入れてお腹を温める食材も組み合わせてください！

※熱をとる食材：トマト、スイカ、とうもろこし、瓜類など。

※お腹を温める/気を補う食材：鶏肉、えび、きのこ類、穀物、かぼちゃなど。

夏バテしないように、適度に涼みながら身体を滋養していきたいです。

今までとは違うライフスタイルが求められる中、冷房の冷えに注意しながら適度なストレッチや運動などでストレスを解消しながらどうかくれぐれも体調にはお気をつけて過ごしてください。

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。

トウキヤシコンなどの生薬由来の成分がお肌を落着かせてくれます。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ださい。

1回の使用量目安
500円玉大ほど

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。



warew エマルジョン モイスト

<乳液> 120ml 本体 5,500 (税別) 国産

98.27

98.10

天然

warew 肌ゆらぎ度 チェック

こちらは1つでもチェックがつけば、肌ゆらぎに要注意です。

■物理的刺激度

- 皮膚をこすったり、たいたりするとすぐに赤くなる
- 気温の変化などで頬が赤くなったりほてりやすい
- 洗顔後や肌が乾燥すると、かゆみやひりつきを感じる

■紫外線の感受度

- 日常的な紫外線でも赤みやひりつき、ほてりを感じることもある
- 紫外線を浴びると、赤みがやすい

■化粧品感受度

- 化粧品をかえると、かぶれや肌あれをおこしやすい



< お手入れの point >

- ◆肌の炎症を落ちつかせるスキンケアをこころがけましょう。
- ◆保湿をしっかりして、乾燥しないように気をつけましょう。

こちらはチェックが3つ以上つけば肌ゆらぎ予備軍です。

■体質・体調の不安定度

- 夏でも手足が冷たく、冷え症である
- 季節の変わり目に環境によって肌あれをおこしやすい
- アレルギーがある
- 生理前後になると肌トラブルが起きやすく、肌あれが悪化する
- お腹を壊しやすい

■ライフスタイル感受度

- 食事の時間が決まっていない
- 好き嫌いが激しい
- 炭酸飲料や甘いものが好き
- 便秘しがち / 便秘症
- 寝不足気味、または眠りが浅い
- 寝る直前まで携帯が手放せない
- 湯船につかる習慣がない