

アドバイス

日常に下記を取り入れてみてください。



・深い呼吸とこまめな休息を意識

がんばりすぎず、ゆるめる時間を大切に。

呼吸を深くすることで、エネルギー補給にもつながります。

・潤いケアと乾燥対策を

のど・肌・髪乾燥が気になるときは、

温かい飲み物や湯気のある食事を意識してみましょう。

・睡眠の質を高めて元気を回復

寝る前はスマホを控えて、体と頭をしっかりオフに。

ぬるめのお風呂もおすすめです。



さま
オリジナルブレンド

『血や潤いを補うtea』
なつめ／桑の葉／決明子／
ローズヒップ／ローズレッド

ブレンド茶葉の効能

- ・体全体に潤いと活力を与える
- ・血と気の巡りをスムーズにする
- ・目の疲れや乾燥など、目の不調をサポート

当ショップでの おすすめ商品 優眠茶 / 食好茶

