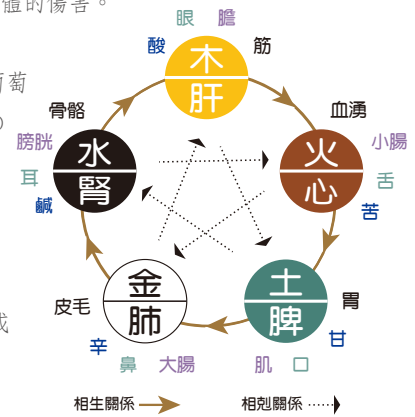


## 節氣養生

營養學家提出，季節進入秋天，要多喝蜜，少吃薑。因為，秋天的主要氣候特性是乾燥，空氣中缺少水分，人體同樣缺少水分。為了適應秋天氣候乾燥的特性，我們人體必須經常給自己“補液”，以緩解乾燥氣候對於我們人體的傷害。多喝水也就成了我們對付“秋燥”的一種必要手段。

蜂蜜是大自然贈給我們人類的貴重禮物，它所含的營養成分特別豐富，主要成分是葡萄糖和果糖，兩者的含量達70%。此外，還含有蛋白質、氨基酸、維生素A、維生素C、維生素D等。蜂蜜具有強健體魄、提高智力、增加血紅蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益壽。

比如生薑，它含揮發油，可加速血液迴圈；同時含有薑辣素，具有刺激胃液分泌、興奮腸道、促使消化的功能；生薑還含有薑酚，特別是秋天，最好別吃，因為秋天氣候乾燥、燥氣傷肺，加上再吃辛辣的生薑，更容易傷害肺部，加劇人體失水、乾燥。在古代醫書中也出現這樣的“警示”：“一年之內，秋不食薑；一日之內，夜不食薑。”看來，秋天不食或少食生薑以及其他辛辣的食物，早已引起古人的重視，這是很有道理的。



### 頸肩按摩保養

秋冬氣候乾燥也是最容易洩露年齡的部位，所以不忘在每天進行臉部保養的同時，也要保養頸部到鎖骨，使頸肩的膚質柔嫩、光滑細緻做好完整的美人肌。

### 臉部補水修護

季節交替時秋天屬燥、寒氣候，皮膚開始進入缺水現象，所以要確實做好補水保養，預防寒冬的侵襲，這時候的肌膚容易感到疲倦、衰老，所以特別選擇高保濕產品補充水分。

### 美腿加強循環

天氣漸涼腿部的循環相對變差，保養時要注重有提高血液循環、舒緩痠痛、緊實肌膚可減少橘皮組織生成的腿部產品。

### 腳跟持續去角質

總是可以自信的穿上美麗的高跟鞋及涼鞋嗎?進入秋冬前腳跟總是會劃破漂亮的絲襪或是讓人印象扣分，所以從現在開始保養角質粗厚的腳跟吧!



## 秋養生息

秋天的主要氣候特性是乾燥，經絡對應到肺、大腸經；清晨3點~5點《寅時》血氣流注於肺，稱為「手太陰肺經」。肺部功能欠佳者，在清晨時過敏性鼻炎及咳嗽、氣喘易發作；有些醫師認為嚴重氣喘患者，應在此時起床服藥，治療效果會更好，且宜吃補肺飲食，如燕窩、白木耳等。

### 潤肺—Breatheasy暢快呼吸：

成份：尤加利、茶樹、羅文莎葉、白千層、綠花白千層  
特質：悠遊於吐納之間，清新暢快宛如沐浴晨間森林。  
早上5點~7點《卯時》血氣流注於大腸，稱為「手陽明大腸經」，此時最適宜「方便」，因此很多早起的人就很容易排便，反之就容易便秘；所以，清熱滑腸最好的時間就是此時，由於有助大腸經的食物只有蔬菜水果，有便秘的人在此時，最好多吃高纖維蔬菜及水果。

### 整腸—Travel 驛動旅人：

成份：薑、印度藏茴香、豆蔻、綠薄荷  
特質：緩和因環境變遷的身心衝擊，幫助身心適應生活的變動，回歸原有的生活秩序。



## 秋天保養修護季

秋天的氣候乾燥缺水，比起夏季更需要加強保濕；而天氣從炎轉寒，身體的血液循環、新陳代謝漸差，就更需要多加強體態保養修護，利用閒暇時間多多按摩、保養自己，才能持續當個氣色紅潤、身材窈窕美人兒。



- ① 白金保濕噴霧 100ml (2,080元) 贈 MAYU白蠶繭20顆/盒
- ② 纖體霜 100g 2,600元 贈 腳跟平滑軟化霜 100g
- ③ 美腿雙 100g 2,800元 贈 三合一腿部舒緩霜 100g

以上組合再任選一支純真守護複方精油 可享加購價 8折