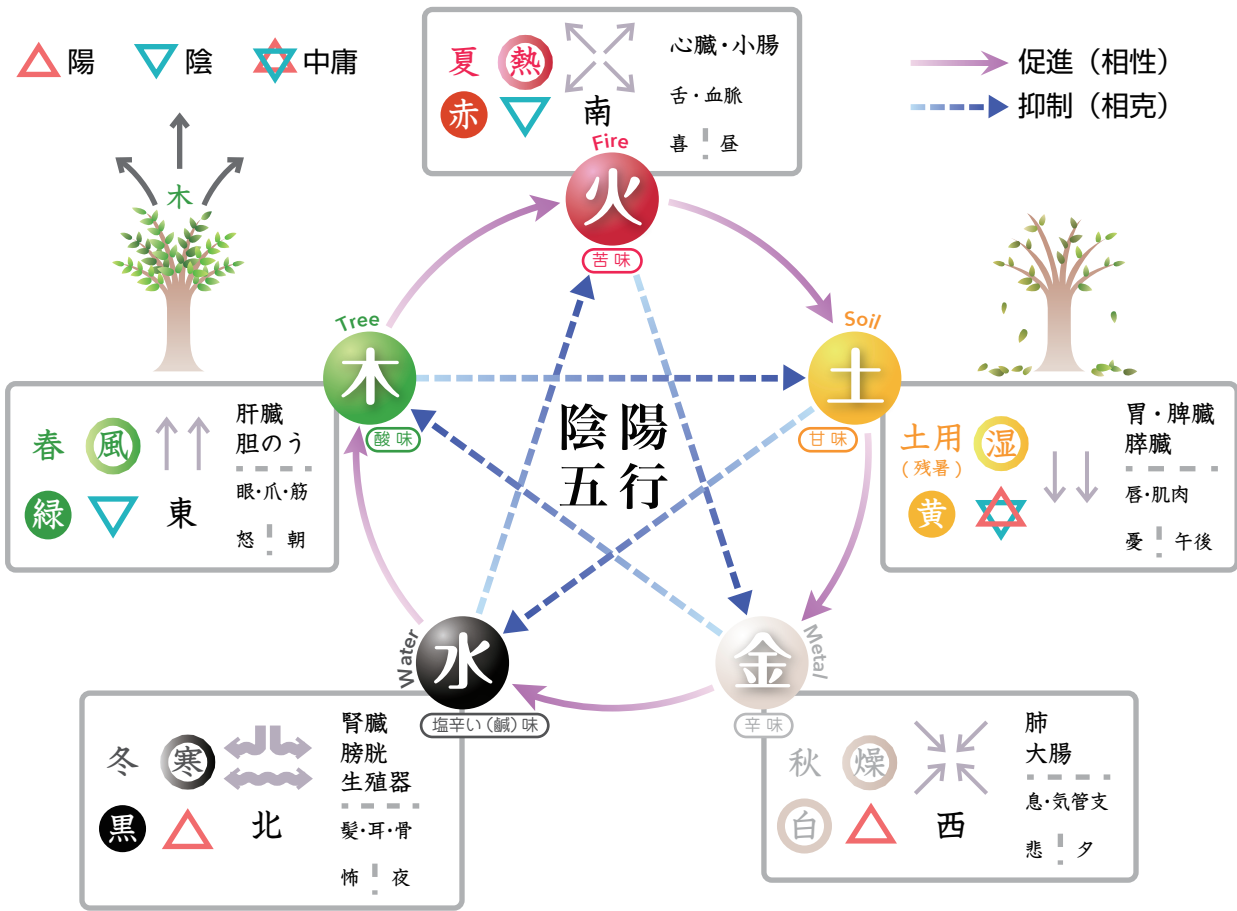


陰陽五行とは

季節のエネルギーに沿う
自然な健康法を美容に取り入れる



陰陽五行とは、紀元前の古代中国が発祥になっていいる思想です。万物に陰と陽があり絶えず変化し、木、火、土、金、水の5要素から成り立っているという考えになります。自然、季節や風土のエネルギーの動きに、私たちの体質や生活リズムを合わせると、理にかなない、壮大なエネルギーに沿った健康的な生き方ができます。健康的な生き方をすれば、当然肌は輝きますよね。

上のイラストは、5要素のそれぞれの特徴（季節、気候、色、味、感情）その季節にケアしたい臓器、エネルギーの動き、などを表しています。陰陽五行に沿った食事法の一つがマクロビオティックです。キーワードは身土不二（暮らす土地の旬のものを食べる）、一物全体（丸ごといただくこと）です。マクロビオティックのベースは玄米菜食ですが、動物性のものを摂っては行けないということではありません。土地や人の体

質に合わせた柔軟な食事法を提案しています。自分の体質に合う食事法を見つけるとは、美容法も同じです。ブルークレールオーガニクスがお伝えしたいことはこのことになります。耳にしたり学んだ知識に従うことも良いですが、一歩引いて少し広い視野で見えてみると、その考え方の別の部分が見えてくるかもしれません。自分に制限を設けるのではなく、自分の体や心が欲するものを得て良いと思うのです。それができるように自分の感性を磨いていく。そういう世の中になつていいると感じます。

陰陽五行のような全体のバランスを大切に考えた考え方や、柔軟で自分に優しく合っている健康法、美容法を探していきたいですね。

次ページからは、ブルークレールオーガニクスの基本の美容法とメイク法になります。