

第1章 女性ホルモンの基礎知識

女性ホルモンとは	12
女性の一生とホルモンの変化	14
女性ホルモンの乱れが招く不調	16
基礎体温を測ろう	18
正しい基礎体温表	20
こんな基礎体温表は注意	22
月経期(1～5日目)の過ごし方	24
アクティブ期(6～14日目)の過ごし方	26
アンバランス期(15～28日目)の過ごし方	28
月経トラブル改善 ①月経痛	30
月経トラブル改善 ②PMS	32
月経トラブル改善 ③月経不順	34
更年期障害	36
知っておきたい子宮の病気	38
column 乳がんのセルフチェック	40

第2章 女性ホルモンを高める方法

女性ホルモンを高める方法 ①冷えとり	42
女性ホルモンを高める方法 ②食事	54
女性ホルモンを高める方法 ③運動	62
女性ホルモンを高める方法 ④ゆがみとり	66
女性ホルモンを高める方法 ⑤睡眠	70
女性ホルモンを高める方法 ⑥ストレスケア	74
女性ホルモンを高める方法 ⑦アロマ	78
column ときめきで女性ホルモンアップ	80

第3章 日々の不調のセルフケア

疲れがとれない	82	頻尿・尿もれ	122
むくみ	86	関節痛	124
肩こり・首こり	90	骨粗鬆症	126
目の疲れ	94	風邪	128
腰痛	96	花粉症	130
column 正しい姿勢	100	免疫力アップレシピ	132
便秘	102	不安になる・落ち込む	134
下痢	106	集中力が出ない	136
腸内環境を整えるレシピ	108	物忘れが多い	138
胃もたれ	110	column ヴァン・ショーでリラックス	140
頭痛	112		
貧血	114		
column ハーブティーで不調改善	116		
立ちくらみ・めまい	118		
のぼせ・ほてり	120		

第4章 ぽっちゃりボディ解消エクササイズ

太りにくい体を作るには……………	142
column 「 ^し 四 ^こ 股」で太りにくい体に！ ……	144
パーツ別ケア ①お腹 ……………	146
パーツ別ケア ②下半身太り ……………	150
パーツ別ケア ③O脚・X脚……………	152
パーツ別ケア ④ヒップ ……………	156
パーツ別ケア ⑤二の腕 ……………	158
パーツ別ケア ⑥バスト ……………	160
column 着やせでスッキリみせる ……………	162

第5章 キレイを保つエイジングケア

美肌を作る……………	164
肌の乾燥・かゆみ……………	166
毛穴・大人ニキビ……………	168
シミ・くすみ……………	170
美肌レシピ……………	172
シワ・たるみ……………	174
クマ……………	176
白髪・抜け毛……………	178
口臭・ドライマウス……………	182
歯周病……………	184
体臭……………	186
column アンチエイジングのプチ習慣9 ……	188