

昔



今



便利な生活は、体と心のストレスも生んでいる

女性ホルモンが整うと、いいことがある

◇昔の生活は女性ホルモンにやさしかった

今のように便利な家電もなく、食事も質素だった時代。昔の生活は、一見不便そうに見えますが、女性の体にとっては、現代のようなストレスは少ない環境でした。ブラジャーやストッキングできゅうくつに体を締めつけることもなく、洗濯や炊事、掃除などの家事をしながら体をよく動かし、穀物と野菜や海藻中心の食事をとり、子どもをたくさん産む。そういう自然に即した生活は、女性ホルモンのバランスが整いやすく、おっぱいや子宮、卵巣も本来の機能を活性化しやすかったといえます。

現代の女性は、生活が便利になり、栄養状態もスタイルもよくなりましたが、それと引き換えに、体も心も、多くのストレスを受けています。夜更かしなどの不規則な生活や偏食、運動不足、ファッションの変化による体の締めつけや冷え、食べ物や化粧品な