



オトナ女子の不調ケア

お得技®ベストセレクション

CONTENTS



p06 自分らしく過ごせる！本来の力を取り戻す！！

不調知らずの私になるための10の秘訣

p18 医師や美と健康のプロに聞いた

今すぐ試せる知識を凝縮！

オトナ女子の不調 セルフケア辞典

Part1

p20

だるさ・疲れ

疲れ、だるさ、免疫力低下、体力低下、冷え性、むくみ、肌トラブル、不眠など

Part2

p30

痛み・未病

肩こり、頭痛、腰痛、不眠、関節痛、生理痛、便秘、下痢、肌荒れ、
ダイエット、風邪、痔、貧血など

Part3

p46

体の老い

シミ、シワ、たるみ、クマ、日焼け、くすみ、頭皮トラブル、ダメージヘア、
抜け毛、白髪、疲れ目、ドライアイ、老眼、バスタの垂れ、二の腕のたるみなど





はじめにお読みください

この本は弊社刊行の『LDK』『LDK the Beauty』掲載の内容を再編集したものです。掲載内容は2020年9月現在のものです。掲載商品は基本的に編集部で購入時の価格（税込）となります。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、各種情報などが異なる場合がございますので、ご了承ください。また、ご紹介した不調を改善する方法はすべての方に効果があるとは限りません。効果には個人差があります。妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方は、医師に相談をしてください。体に合わない、調子が悪くなったなど、体に異常を感じた場合は、すぐに中断してください。

column

p92

人には聞けない悩みを解決
ニオイの真実 36

p64

オトナ女子ならではの複雑な症状にピタリ
はじめての漢方のススメ

p40

「不調のサインは長年のカンでわかる」はもう古い！
イマドキ体調はスマートウォッチで整える！

Part7

p86

季節の悩み
気圧の変化、花粉症、肌荒れ、鼻づまり、多量の汗、頭痛、だるさ、
風邪、日焼け、シミ、シワ、たるみなど

Part6

p78

眠り
不眠、疲れ、ストレス、目覚めの悪さ、疲れ目、ダイエット、イライラなど

Part5

p70

気持ち
イライラ、モヤモヤ、くよくよ、PMS、ストレス、人付き合いの悩み、家族の悩みなど

Part4

p56

女性ホルモン・生理
生理痛、冷え性、PMS、頭痛、生理の不快感、不眠、肌荒れ、便秘、
ホルモンバランス、腰痛、下半身太り、むくみなど

