



オトナ女子の不調ケア

お得意®ベストセレクション **最新版**

OTONA JOSHI NO FUCHOU CARE OTOKUWAZA BEST SELECTION

CONTENTS

p06 不調知らずで美しいあの人に学ぶ

健やかな私でいるためのマイルールティーン

p16 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

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、肌トラブルなど

痛み・未病

肩こり、頭痛、腰痛、関節痛、便秘、お腹の張り、肌荒れ、
ダイエット、痔、貧血など

女性ホルモン・生理

生理痛、冷え性、PMS、頭痛、生理の不快感、生理不順、
ホルモンバランス、更年期症状など





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2021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

p86

雨ダルさんの真実

頭痛・肩こり・眠気・めまいを卒業するための

p68

心の安心の育て方

イライラ・うつうつ・どきどきを前向きにする

p42

漢方生活リアル体験レポート

お悩みオトナ女子が煎じ薬や調合薬などをお試し！

Part8

p108

ニオイの悩み

体臭、口臭、頭のニオイ、マスクのニオイ、足臭など

Part7

p102

季節の悩み

気圧の変化、花粉症、日焼け、暑さ、大人ニキビ、手荒れなど

Part6

p92

眠り

不眠、疲れ、ストレス、目覚めの悪さ、疲れ目、イライラなど

Part5

p74

身体の変化

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、乾燥、バスタの垂れ、ダイエットなど

Part4

p60

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

