

ライフスタイルからの見直しが必須 美人ホルモン活性化の9か条

生活リズム

7

良質な睡眠をとる

「10時～12時に寝るのは難しくても、6時間良質な睡眠がとれたらOK。寝る前にストレスを持ち込まず、夜にリセットさえできれば、日中のストレスは問題なし。寝る前の1時間前に携帯やPCは見ないこと」(松村先生)



食生活

4

極端なダイエットはNG

「とにかく、生理がとまってしまうのは最も避けたい事態。脂質をまったくとらないような、極端なダイエットは絶対にやめて。良質な脂質はきちんととること。その他、適度なたんぱく質や野菜、果物をバランスよく摂取し、健康な食生活を心がけて」(澤口先生)



体温

1

基礎体温を測る習慣を

「最近多い36度以下の低体温って、実はとても危険。1度下がると免疫力は30%落ち、すべての機能が低下。基礎体温で排卵が起きているかも確認できるし、大人の身だしなみと心得て」(松村先生)



つけて眠るだけで基礎体温が測れる優れもの。WEB管理も。キューオーエル ランズナイト 各¥13,440

8

週1度の有酸素運動を

「週に1度、ボクササイズやエアロビクス、ダンスなど全身を使った激しい有酸素運動を30分以上して、汗をきちんとかくこと。ゴルフやウォーキングなどの軽い運動はあまり効果的ではありません」(澤口先生)



5

黒い食材を積極的に

「生薬機能をアップしてくれるとして、最近注目されているのが黒い食材。黒米やきくらげ、アールン、ごま、黒豆など。逆に気をつけたいのは、体を冷やす、白米や砂糖などの白い食物。意識して『黒。を。』」(松村先生)



2

体を冷やさない

「低体温を防ぐために、内&外の両方から体温を上げる努力を。冷えた女はダメ。毎晩バスタブに入るのはもちろん、湯たんぽや腹巻きなども積極的に。内側からはしょうがなどで工夫を」(松村先生)



付属のジェルパックを電子レンジで温めて使用。サンハーティネス 香産 あったか袋 ¥1,995

9

サプライズのある生活を

「ホルモンはストレスが大嫌い。心地いいことが大好きです。恋愛初期はドーパミンが活性化されますが、4年も経てばマンネリ状態に。上手に“サプライズ”をつくって、意識的にドーパミンを出す工夫を」(松村先生)



6

食べる順番にひと工夫

「最近エイジングの原因として“糖化”が話題です。血糖値を急激に上げると、内臓脂肪がたまりやすく、悪玉物質ができるので、急激な上昇は避けたいもの。炭水化物からではなく、野菜から食べましょう」(松村先生)



3

血流UPのツボ押し

「血海は血を調整するツボでみぞの内側から2.5cm上がったあたり。また、足の内くるぶしから指4本分上の三陰交もあわせて押すと効果的。いずれも軽い痛みを感じる場合、生理前に押ししょう」(深澤さん)

