

良質なオイルとヨガで ホルモンバランスを整えます



54

亜麻仁油で 月経前症候群が 改善しました

「さまざまな生活習慣病のもととなる悪い油を、体に良い亜麻仁油で排出します。亜麻は日本でほとんど栽培されていないのですが、これは唯一の国産品。日本人の体にも合い安心です」

亜麻種子から搾油した亜麻仁油。現代食生活で不足しがちな良質油の、 α -リノレン酸やDHAなどが含まれている。¥4,830/亜麻公社



ヘルスケアライター

和田美穂さん

53

お風呂上がりの ストレッチとヨガで 体の不調が全部治った!

「ホルモンバランスを整えようと始めたストレッチと軽いヨガ。股関節や骨盤を動かす動きが中心で、やりはじめたら腰痛、肩こり、足の疲れなどが全部治ってビックリ!」