

ケア&予防

5

ホルモン
バランスの調整

あの手この手で 女性ホルモンを補充

ストレスなどにより女性ホルモンが減って男性ホルモンが増えると、皮脂分泌が高まる一方でバリア機能は衰え、角質も厚くなる。するとあごや口周りにニキビが増える傾向に。「婦人科や内科を受診してホルモンバランスを整える対応を。女性ホルモンを補うアイテムも役立ちます」



A 女性ホルモンの素となるαリノレン酸が多い亜麻仁油。国産優位栽培の亜麻を使用。北海道産亜麻仁油サプリメント 180粒 ¥4830/ウィズユー・コーポレーション B ニキビ治療の名医が開発。女性ホルモン様作用をもつペラリアミリフィカエキスのほか、脂溶性ビタミンC誘導体は20%も配合。HINサファイアCエッセンス 30ml ¥6825/アクネスラボ

