ホルモンバランス編

女性ホルモンを整え女性らしさを高めよう

2023年4月17日更新

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

皆さんはこんな経験はありませんか？

「いつもは気にならないことでイラっとする」
「自分でもなぜかわからないけど悲しくなる」
「自分の感情とは関係がないのに周囲の人
　に八つ当たりしてしまう」

これには女性ホルモンの
ホルモンバランスが関係していることがあります。

女性ホルモンが乱れると、
イライラや悲しくなるといった感情面以外にも
慢性的な頭痛、肩こり、生理不順といった
不調も現れます。

そんな女性ホルモンを整えるには、、、、

心も体も健康になることが大前提です⚠️
〇〇を食べたからといって
女性ホルモンが整うわけではなく

結局、心も体も「女性として」
健康にすることが重要になります。

・食生活が乱れていない
・必要な栄養素がきちんと摂れている
・適正体重である
・メンタル的に安定している

ここが基本になります。

今回は中医学の視点も交えつつ、
女性ホルモンを整えて、
美しくなるための行動をご紹介していきます🌹

女性ホルモンの働き

私女性は生理を迎える
10代〜生理が終わる更年期までの約40年間
女性ホルモンの影響を強く受け続けます。

女性ホルモンには

①エストロゲン
②プロゲステロン

の2種類があります。

①エストロゲン

👉女性らしさを作るホルモン♡

妊娠や出産に加え、皮膚や骨、血管を守る働きがあります。

②プロゲステロン

👉妊娠した場合、妊娠を継続する働きがあります。
その他にも、自律神経のコントロールをしたり
脳細胞の機能をコントロールしています。

つまり💡

外見的女性性👉エストロゲンが担当

思考的女性性👉プロゲステロンが担当

しているということになります。

外見的女性性を高めるには

皆さんのお悩みが

☑バストのコンプレックス
☑肌荒れ
☑抜け毛、切れ毛、脱毛などの髪のトラブル
☑髭や体毛が濃い
☑顔がキツく見られやすい
☑男性らしいと感じる

など外見的に更に女性らしさを高めたい✨
という時はエストロゲンホルモンに注目して
体質改善を行いましょう💗

【食事面】

①エストロゲンに似た働きをしてくれる食材を取り入れる

・大豆製品（冷やす力も強いため大量に摂取しないよう注意）

②女性ホルモンの材料になるものを取り入れる

・動物性タンパク質、お肉、お魚、卵など
コレステロールは女性ホルモンの材料にもなるので
動物性タンパクも必要です。

理想はの食べ方は
植物性タンパク質　5割
動物性タンパク質　5割
の半々で食べる方法です！

特に青魚は生理機能に関わる栄養素が豊富なので
積極的に取り入れたい食材です🐟

・**ビタミン類**
ビタミンA、C、B、D、K、E
をなるべく自然の形で取り入れましょう。
（吸収率を良くするため）

緑黄色野菜は満遍なく含まれているので
毎日の野菜は緑黄色野菜から選ぶと良い。

例）しそ、パセリ、にんじん、青梗菜、ミツバ
ミニトマト、春菊、ほうれん草、かぼちゃ
ピーマン、ブロッコリー、小松菜、にら、クレソン
など

・**海藻類**
中医学的に女性の「性」をコントロールする腎。
この機能を高めてくれるのが海藻類です。
女性ホルモンに必要なミネラルや無機質が豊富✨

【生活面】

①毎日20分程度の運動を取り入れる

・ウォーキング
・ストレッチ
・ヨガ

などの有酸素運動は
自律神経を整え、女性ホルモンのバランスを整えてくれます。

中医学的には気の滞りを解消し
イライラ、ストレス解消され、筋肉がしなやかになるので
・柔らかい雰囲気
・しなやかな体
👉女性らしい体作りに有効
と考えます♪

②好きな香りの中で過ごす

香りでのリラックスは「リラックスしようとしても中々難しい」という方に特にオススメです！

香りは目に見えないため
先入観なく「いい香り〜♪」
と脳が感じるとそれだけでリラックスモードに
切り替わります。

お部屋の香りや香水、入浴剤などで
お気に入りを見つけてみてください💗

思考的女性性を高めるには

「女性性＝陰」ですので思考的には

♡受け入れる
♡拒否しない
♡争わない
♡見守る
♡和やか
♡従う

といった思考が陰に属し、これらを感じたり、
実際に行動できる＝陰的思考が高まる
👉思考的女性性の高まり👰💗
というように考えます。

なので思考的女性性を高める＝女性ホルモンを整える
ことに直結します。

♡受け入れる
♡拒否しない
♡争わない
♡見守る
♡和やか
♡従う
は日頃できていますか？？？

「苦手だな・・・😬」
と感じた方は伸び代大！！！！です✨

思考的女性性を高めるワーク

☑受け入れる

今までの自分の行動の積み重ねが今日の自分です。
なんでできないんだろう・・・と自分を責める前に
ありのままを1度受け入れていきましょう。

他人のことを受け入れるも同様です。
●●な人なんて信じられない?!
と自分の意見を押し付けてはいませんか？

「へ〜✨！そんな意見もあるんですね！」
と相手のことも受け入れてみてくださいね！

☑拒否しない

受け入れると似ていますが
あれもだめ、これもダメと自ら制限しないし
相手の行動や言動を否定しないように変わりましょう！

☑争わない

あの人よりも劣っている・優っている
と優劣をつけて物事を見ない。
競争心は不要です。

☑見守る

人助けとお節介を分別する。
お節介にならない人間関係を築く。
求められるまで見守る姿勢も大切です。

☑和やか

和やかに過ごす余裕を持つ。
毎日、せかせか、イライラしてませんか？
何がそうさせていますか？？
原因を探してみましょう！

☑従う

これは決して自分の意見がないわけではありません。
～して欲しい
～してくれたら助かる
など依頼された時や
社会のルール、家庭のルールに従うという意味です。

自分で切り開くのが好き！
という人もいると思いますが女性は従う（陰）の性質の方が得意です。一度素直に行ってみてください♪

今日の
細グラマラスワーク(宿題)

思考的女性性を高めるワークの中で
取り入れてみたいと思ったものはどれですか😊？

ぜひオープンチャットで教えてください♪

女性ホルモンを整えて
更に女性の魅力を磨いていきましょう✨

今回も最後までお読みいただき
ありがとうございました💗