[illegible]

便秘 Q: 便秘って治りますか?

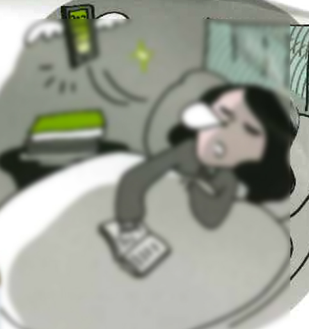
A. どくだみ茶が効果テキメンです

[illegible]

疲労 Q: 疲れが全然取れません……

A. 睡眠の質を高めることを最優先に考えて

[illegible]



[illegible]

メンタル系 Q: 理由が分からないけれど、なんだか最近不安です

A. サーカディアンリズムを整えると心が元気になる

[illegible]

[illegible]

植物療法士

森田敦子さん

Profile ルボア フィトテラピースクールの他、アンティーム オーガニック、Waphyto、フェムテック・ウェルネスメディア『WOMB LABO』を主宰。

自分で自分を幸せにして心もからだも健やかに

何より率先したいのは“自分を大事にする”ということ。アラフォーになると若いころのように無理はきかなくなりますよね。そんな中、自分を満たすこともせず、周囲に合わせてばかりいるとストレスから不調をきたします。まず自分をハッピーにしてあげて。

[illegible] Q: いつのころからか性欲が全く湧かなくなりました

A. デジタルデトックスで相手を思いやる時間を

[illegible]

[illegible]

白髪や抜け毛 Q: 突然、白髪や抜け毛が増えました（涙）

A. マッサージとドリンクのWケアで対策を

[illegible]

[illegible]

冷え Q: 手脚はもちろん、どこもかしこも冷えるんです

A. フィトテラピーで微小循環の巡りまで促進

ポリフェノールが赤ワインの300倍ともいわれる赤葡萄の葉のお茶（ヴァンルージュ）を摂ってみては。毛細血管や微小循環の巡りを改善する作用が期待できます。それからユズ、マジョラムの精油を植物オイルに混ぜて肌になじませると、毛細血管まで成分が浸透してからだが温まります。仙骨（お尻の少し上）に使い捨てカイロを貼るのも◎。

Cosme Kitchen
HERBORISTERIE
Tisane
Vigne rouge
ヴァンルージュ
四万十
柚子
Citrus Junos
ORIGANUM MAJORANA
HUILE ESSENTIELLE CHEMOTYPEE
Mont Saint Michel

左から：コスメキッチンエルボリステリア ティザンヌ ヴァンルージュ 70g ¥2,700（コスメキッチン）、エッセンシャルオイル マジョラム 5mL ¥2,970、同 柚子 5mL ¥2,420（共にモンサンミッシェル）

RESOLVE UPSETS

PART 04

美容賢者の方々に聞く！

大人のプチ不調、解決法

マスク生活にリモートワーク……ライフスタイルがガラリと変わって、精神的なストレスやら肌不調やら、不定愁訴を抱える人も多いはず。そこで各方面のプロにアラフォーあるあるなお悩みを直撃！ ベストアンサーがここに。

photograph:getty images illustration:YUMIKO COMUKAI text:CHIHIRO HORIE