

＊ ホルモン力をつける ＊

お役立ちグッズ

Goods

冷えやイライラは、女性ホルモンのリズムを乱すもと。便利&快適グッズを取り入れ、ホルモンのバランスを保って！

ムレずに快適！ ふわふわ感触

気になるムレを防ぎ快適。肌に触れる面積を減らし、湿気を低減。ソフィ はだおmoi(特に多い日の昼用羽つき) 20個入 ¥400前後/ユニ・チャーム



バランスを整える 甘くスパイシーな香り

クラリセージ、イランイラン、ゼラニウムなどの成分を配合した入浴剤。生理前の不安定な時期に◎。バンウーマン 500ml ¥10290/アロマドゥース



冷えた体を マッサージで温め

伝承医学に基づいたマッサージオイル。冷えた体の緊張を緩和。ジンジャー&ジュニパー ウォーミングオイル 100ml ¥3150/ニールズヤードレメディーズ



基礎体温が自動で計測

寝る前にパジャマのウエストにはさんでくと、睡眠中に自動で測定。QRコードで送信すれば、データ管理も。ランズナイト ¥13440/キューオーエル

骨盤まわりをあたためる腹巻

おなか部分にゲルマニウムと備長炭のパッドを配置。おなかを温めて、生理不順などの原因となる「寒さ」を緩和します。でる巻き ¥2940/ドリーム

