

こわがらないで、更年期 皆で明るく乗り越えよう！

～正しい知識と緩和法、そして仲間がいれば大丈夫～

なんとなくだるい、めまいがする、生理が不順になってきた、シミやしわが急に目立ってきた、体重がじわじわと増えて痩せない、気分の浮き沈みが激しくなった気がする...私、更年期かしら？！

でも、友人に話すのは恥ずかしいし、病院に行くようなことではないのかな...

そう思っている貴女、一人で悩まないで

「更年期」はその症状が多かれ少なかれ誰にでもやってきます。もちろん男性にもあります。しかし、不調が続いても、それが更年期の症状なのかよくわかりませんよね。また、病気ではないという感覚が強いため、婦人科等専門医のいる病院へ行くまでにはなかなか至りません。

そこで今回は、インド・スリランカの伝承医学であるアーユルヴェーダのセラピストが自身の経験もふまえて、更年期の兆候と症状が出た時の対処法をアーユルヴェーダのメソッドを中心にアドバイスをするセミナーを開催いたします！（女性限定）

同年代で、同じ不調を持った方々と話をすれば、「私だけではない」と実感でき、張り詰めた気持ちも緩やかにほどけていきます。

すでに更年期かなと思われる症状が出ている方はもちろん、これから来る更年期について知っておきたいという方も是非、お気軽にお越しください。

アーユルヴェーダセラピスト 岩谷真貴子 1967年生まれ

<私の更年期>

43歳の時外出中、急に冷や汗が出てへなへなと座り込んでしまうという経験が更年期症状のスタートだった。すぐに良くなるその症状は、その後、年に1度程度のペースであったが、更年期症状とは思わずに過ごしていた。

3年後のある朝、鏡を見てビックリ！急にシミがたくさん浮き出て、見るも無残な顔に。46歳、ここからめまい、動悸が半年続き、体重は増え続け、感情の起伏が激しくなったような気がした。家族に症状を打ち明け落ち着くまで協力してもらおう。アーユルヴェーダのサプリメント、ハーバルオイルマッサージなどを施し、50歳の現在症状は落ち着いているが調整を続けている。

アーユルヴェーダ
ハーバルオイル ミニ
プレゼント♡

