

Mitari Kutari Janshitari

ハーバリストはははるなのハーブ漫画エッセイ

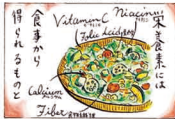


— みたり まいたり ためしたり —

心の栄養には



太陽のビタミン



ハーブと栄養



土に植物が根を張りミネラルを吸い上げ、人は植物をいただきそれを体にめぐらせる。やはり人は地球と大きく繋がっているのだ～と、ロマンを感じる今日この頃です。ビートルズは、5歳になる甥っ子とイエロー・サブマリンのアニメーション映画にはまっています。

はははるな

企業家・ハーバルセラピスト・漫画家
南フランス留学中に植物療法に出会い、ハーブを学び始める。肩の力を抜いた「はっはっは」なハーブケアを提案し、ハーブを題材にした漫画も執筆中。カナダのオーガニックハーブサプリメント「ノバスコシアオーガニクス」ジャパン代表。1児の母。

harunatanovascotia
ノバスコシアオーガニクス
https://novascotiaorganic.jp

ハーブサプリメントも試してみよう!



アーティチョーク *Cynara scolymus*

キク科チヨウキョウアザミ属の多年草。

期待される主な効能

消化機能亢進、便秘、肝臓
消化不良、食欲不進、二日酔い予防、
高コレステロール血症、動脈硬化、糖
尿病予防

副作用

ハーブアレルギー、チンキ、手湯足湯、料理、
ヨーグルト、ヘアオイル

