

Mitari Kunitari Tameritari

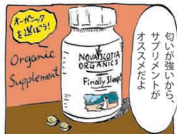
ハーバリストはははるなのハーブ漫画エッセイ



— みたり まいたり ためしたり —



カエルのかよちゃん ははるな



一般的な不眠症と比べ、バレリアンは習慣性がなく、翌日の気だるさも残りません。ストレスや不安のマネジメントにお勧めのハーブです。



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

はははるな
企業家・ハーバルセラピスト・漫画家
高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「はははるな」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。

ノバスコシアのハーブサプリメントも活用してみよう

バレリアン
(*Valeriana officinalis*)

スイカズラ科の多年草

期待される主な効能

鎮静作用、鎮痛作用、不眠症の改善、不安をやわらげる、ストレスケア、記憶のリセット

使用例

ハーブティー、精油、サプリメント、チンキ、バスソルト

絵：文 はははるな 1/1 半丸