

Mitari Kitarari Jambhitarari

ハーバリストはははるなのハーブ漫画エッセイ



カエルのめよちゃん

はははるな

— みたり まいたり ためしたり —



ナンシーが最も大切にしていること、情熱と集中力をもって、今を生きていること、そして自分を大好きでいること。そしてスマイル!



@ harunatnavaoscota

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
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。薬の力を信じた「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。カナダのオガニクス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。



『ノバオのハーブサプリ』
メントもたためてみたわ



レモンバベナ

(*Limonium citrodora*)

マツヅラ科の落葉低木

期待される主な効能

鎮静、消化促進、食欲増進



使用例

ハーブティー、料理（ケーキ、和食物、ゼラチンなど）、入浴時の芳香浴に、精油、アロマラビー（昔は香木の原料にもなっていました）