

# 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 —

**6:00 AM**  
ははるなの師匠 ナンシーの日常の巻

今日は... これと、これ!

ブルーベリー  
ラズベリー  
ココナツウォーター  
マルチビタミンミネラル  
ウーマンパルランス 2粒  
ビタミンB群  
エナジーバーン1粒

ボイソボソッ  
その日の  
サプリを混ぜる

フルーツと  
共に

13:00PM MTG  
ナンツや  
果物  
1日で2杯の  
水をこまめに

11:00AM  
エナセア®の乾燥  
混合をチェック

ノバスコシア  
オーガニクス本社

@novascotiaorganics  
インスタリP!

17:30  
海で泳ぐ  
毎日 (冬はプールで)

16:30  
畑の仕事  
毎日  
GUSO JEN LOWE

14:00  
ピラティス  
2時間  
/週に3回

23:00  
就寝

22:00  
瞑想

野菜  
ボタージュ  
基本的に  
1日2食

19:00  
夕食

次は  
インドに  
出発!

年齢はただの  
数字よ!!

情熱にしがって  
生きましよう!

翌朝

70代になっても相変わらずアクティブなナンシー。毎朝ノバスコシアオーガニクスのサプリをスムージーにブレンドして飲んでいて、初めて知った時は驚きました!



haruunatnovascotia  
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・漢方家  
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」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。



#ノボオのハーブサプリ  
メントもためてあげて

## はははるなの14ハーブ知識

ホーリー・バジル (トウモロコシ) シソ科・メボク属の一年草  
(Ocimum tenuiflorum)



### 期待される主な効果

更年期障害・生理痛・生理不順に、身体的、心理的なストレスの改善、風邪の予防、消化不良、抗炎症作用、口臭、味、炎症の鎮静

### 使用例

ハーブティー、料理(サラダ、炒め物など)、サプリメント、アロマトラピー