

# 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 —



ははるな (20歳)  
南フランス  
モンペリエ駅にて



「お守り」に渡された  
ペパーミントの苗  
ランバダーのブーケ  
タイムを持って、泣きながら  
TGV (特急列車) へ乗った。

全部手持ちで引っ越しする私  
「お守り」に渡された  
ペパーミントの苗  
ランバダーのブーケ  
タイムを持って、泣きながら  
TGV (特急列車) へ乗った。

フランスに留学していた私は  
半年程お世話になった  
家族と離れ、  
パリへ林立とうとしていた。



キッチン  
暮らしの中で  
植物を用い、  
自らを癒す時間  
物質的でない  
豊かさを肌で感じた。

庭にはハーブが  
植えられ  
それは、家族の日々の  
健康を支える  
小さな葉草園だった。

思えば、この滞在での  
経験が、私のハーバルライフの  
出発点なのだ。  
いい香り



お母様は、お元気ですか？  
お迎えです！  
お元気ですか？  
お元気ですか？

相変わらず  
あの出発の日の  
私のまま、  
経営、育児、  
そして漫画…  
全部リユウクに  
詰め込んで

その後、ははるなは、  
母になった。  
6-11月

一年以上に亘って「ははるなのハーブ漫画エッセイ」をお読みいただき、ありがとうございました。  
ハーブを使った鍵や名刺に立つことができたならとても嬉しいです。ハーブとの出合いを楽しんでくださいな、またどこかでお会いしましょう。



**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」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。



ははるなのハーブ知識

**ペパーミント**  
Mentha piperita

シソ科ハッカ属の多年草

**期待される主な効果**  
鎮痛作用、鎮静作用、解風作用

**使用例**  
消化器の機能を調整するため、食べ過ぎや飲み過ぎ、食欲不振や消化不良などの症状を鎮めてくれる。子供の胃の不調にも用いられることができ、ペパーミント、カモミールのブレンドティーがお勧め。



ハーブのハーブアプリメントもためしてあげて

本文はははるなによる

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