

実用ご担当者様

ハーブティーやお料理、化粧水やハーブバスなど ハーブの楽しみ方は色々!

生活に取り入れてみたいハーブを100種類集めました



からだと心を癒やしてくれる 100種類のハーブ

潤いのある暮らし研究会(編)



綺麗で色鮮やかな写真が
たっぷり並んでいるので
眺めているだけでも
楽しい一冊です!

〔目次〕

- Chapter1 リラックス効果に優れたハーブ
- Chapter2 皮膚トラブルを改善し、美肌に導くハーブ
- Chapter3 風邪や疲労回復に有効なハーブ
- Chapter4 健胃・整腸・デトックスに最適なハーブ
- Chapter5 女性の健康ケアに効果的なハーブ
- Chapter6 生活習慣病予防に役立つハーブ
- Column ハーブとスパイスの違いとは?
ポプリ・サシェの作り方
チンキの作り方とお悩み別おすすめハーブ
虫よけスプレの作り方
入浴剤の作り方

リラックス効果が高く、強い
100種類を超える栽培品種がある
を鑑み、乾燥した気候を好みます。
ピンク色の花を咲かせますが、中
統的なハーブとして古くから薬や調
のエキスです。【図】ラベンダーのジ

リラックス効果が高く、強い
100種類を超える栽培品種がある
を鑑み、乾燥した気候を好みます。
ピンク色の花を咲かせますが、中
統的なハーブとして古くから薬や調
のエキスです。【図】ラベンダーのジ

<p>貴店番線印</p> <p>指定</p> <p>ご担当 () 様</p>	<p>冊</p>	<p>指定締切：6月19日 / 発売予定：7月5日</p> <p>からだと心を癒やしてくれる 100種類のハーブ</p> <p>四六 / 224P / 本体1,550円 / ISBN：9784426130107</p> <p>自由国民社</p>	<p>／シリーズの補充はいかがでしょうか？</p>
<p>□新刊同時搬入</p>	<p>注文</p> <p>冊</p>	<p>私の暮らしに優しく香る 100種類のエッセンシャルオイル</p> <p>四六 / 224P / 本体1,500円 / ISBN：9784426129743</p>	
<p>冊</p>	<p>冊</p>	<p>暮らしを豊かに彩る100種類のお茶</p> <p>四六 / 224P / 本体1,500円 / ISBN：9784426128777</p>	

自由国民社 東京都豊島区高田3-10-11 電話03-6233-0781 FAX 03-6233-0780

web版