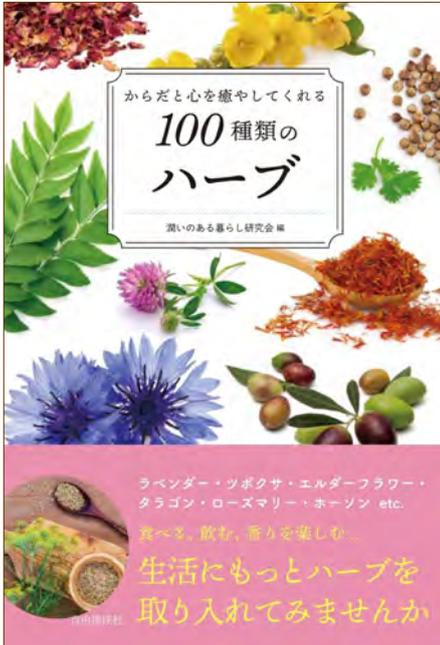


# ハーブティーやお料理、化粧水やハーブバスなど ハーブの楽しみ方は色々！

生活に取り入れてみたいハーブを100種類集めました

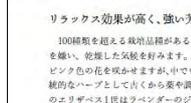


## からだと心を癒やしてくれる 100種類のハーブ

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  
虫よけスプレーの作り方  
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、中で  
伝統的なハーブとして古くから薬用  
のヨーロッパにはラベンダーのジ

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、中で  
伝統的なハーブとして古くから薬用  
のヨーロッパにはラベンダーのジ

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、中で  
伝統的なハーブとして古くから薬用  
のヨーロッパにはラベンダーのジ

貴店番線印	注文	<p style="text-align: center;">\ NEW! /</p> <p style="text-align: center;">からだと心を癒やしてくれる 100種類のハーブ</p> <p>冊 四六 / 224P / 本体1,550円 / ISBN : 9784426130107</p>	
	注文	<p style="text-align: center;">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>冊 四六 / 224P / 本体1,500円 / ISBN : 9784426129743</p>	
	注文	<p style="text-align: center;">暮らしを豊かに彩る100種類のお茶</p> <p>冊 四六 / 224P / 本体1,500円 / ISBN : 9784426128777</p>	