



からだところの不調をととのえる
初めてのフィトセラピーノート

自然ぐすり生活

365 days with phytotherapy

植物療法士 南上夕佳



私は植物療法に出会い、
人生が変わりました。

信頼する植物療法士・南上夕佳さんのこの本で、
女性のこころとからだをこんなにも幸せに
してくれる「植物療法」を、すぐに実践できます

今すぐ
始められる
「自然ぐすり」を
一挙紹介！

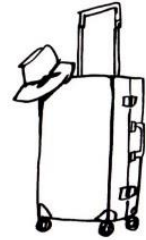
メイクアップアーティスト

早坂香須子

旅先では気分が上がり、つい食べすぎてしまったり、疲れが溜まってきたりすることも。荷物は減らしたいけど現地で困りたくない、そんな私がつどりついた持ち歩きやすい自然ぐすりセットです。

Journey

旅に持っていく自然ぐすり



- ⑥ 高麗人参のエキスは疲労回復に効果的。液状なのでスティックから直接飲める。
正官庄 紅参精エブリタイム 100ml (10ml×10包) 3,241円 / 韓国人蔘公社ジャパン
- ⑦ 爪やリップに塗るバーム。ミントの香りで乗り物酔いの防止にも。
ウカ リップ&ネイルバーム mint talk 15ml 3,500円 / uka Tokyo head office
- ⑧ デリケートゾーン用の保湿クリーム。旅行に便利なミニサイズはコスメキッチン限定。
アンティーム フェミニン クリーム 30g 980円 / サンライ・インターナショナル
- ⑨ こちらもコスメキッチン限定、ミニサイズのデリケートゾーン専用ウォッシュ。
フェミニン ウォッシュ 30ml 980円 / サンライ・インターナショナル
- ⑩ 虫の多い場所なら虫よけスプレーなど、旅先に合わせてつくったスプレーも持参。
アロマスプレー 著者私物(つくり方はP51参照)
- ① 乾燥する機内やホテルで。のどを潤して抗菌もしてくれるドロップ。
マックスハニー オーガニック マヌカロゼンジ(プロポリス入) MGI10+ 8粒入り 2,000円 / おもちゃ箱
- ② 「ラベンダー」の精油は日焼けしてしまった肌の沈静に。虫刺されにはそのまま塗布することも。
ファファラ ラベンダー・ファイン BIO 10ml 3,000円 / ログナジャパン
- ③ 「ティートリー」の精油はティッシュに垂らしてベッドサイドに置けば、空気の浄化に。
モンサンミッシェル ティートリー 5ml 1,600円 / サンリツ
- ④ 「ペパーミント」は食べ過ぎで苦しいときなど、クリームに混ぜて胃腸の部分に塗ればすっきり。
モンサンミッシェル ペパーミント 5ml 1,600円 / サンリツ
- ⑤ 顆粒を水に溶かして飲めば、野菜不足になりがちな旅行中の腸内環境を整えてくれる。
ハイ・ゲンキ スピルリナ 顆粒 3.5g×90袋入 4,800円 / 玄米酵素

