

体の中から外から満たしてハッピーになれる

私のとっておき!

整える習慣

この本で取材させていただいた人たちは、みなさん自分の心と体を整える自分なりの習慣を実践されていました。

そんな生き方を目指すスタッフたちが、日々取材や情報収集を通して見つけた

「私の整える習慣」に欠かせないアイテムたちをご紹介します。

暮らしを楽しみながら、自分で自分のご機嫌をとれる素敵グッズがたくさんです!



むくみやすい体質で、溜まらない体に改善したいという思いを探していたときに知人から教えてもらったのが、糸びや草木庵さんの漢方です。漢方原料の卸問屋さんなので、素材の品質選定にこだわりがあり、今まで飲んできた漢方とはまったくフレッシュさが違いました。電話で、むくみとりやデトックスをしたい、自律神経を整えたいという目的をお話しし、今の体の状態や日頃の習慣をカウンセリングしていただき、私に必要な漢方を選んでもらいました。

私が飲んでいるのは、高血糖の予防や血を補い、肝を整える田七人参、血栓や動脈硬化の予防、体の中の水分の滞りを解消する水蛭、腎を補い強壮の作用がある黒蟻。それぞれ粉末の状態で届くのでそれを混ぜて飲みます。飲み始めてまず感じた変化は生理痛がほぼなくなったこと。冷えやむくみも感じにくくなり、体がすごく整った感覚があります。味は強烈ですが飲み続けたいと思える漢方によく出会えました。(ライター N)

田七人参 珠田七 (有機 JAS) 30g 2,532 円、水蛭 (ヨーロッパ産) 15g 2,655 円、黒蟻 (擬黒多刺蟻) 15g 2,042 円 (以上、税込)
／糸びや草木庵 ☎ 03-3378-3278 <https://www.ebiya.ne.jp>



すべての漢方は粉末になって届くので、瓶など保存できる容器に入れて混ぜるだけと簡単。朝と夜、1日2回、空腹時に付属のスプーンで1〜2杯を目安に服用します(1日の摂取目安 2.5〜5g)。かなり苦いけど、フレッシュな漢方! という感じでこれが癖になるんです。