

自然の力にたよってみよう

最近とっても寒くなってきましたね (> <)
忙しい毎日も合わさって、体調を崩してしまいそう…
そんなとき、皆さんはどうしていますか？

薬を飲む、早く寝るなど色々方法がありますが、ハーブやアロマの力を取り入れてみるのはいかがでしょうか？

体が温まったり、リラックスしたり、ハーブやアロマには色々なパワーがあります☺
自分の心や体の調子を見ながら、そのときに合ったものを選んでみてはどうでしょうか？
普段から自然のお薬箱として複数種類そろえておくと安心ですよ*

最近インターネットでお試しセットも購入できます
私も、自分に必要なものを集めてみました♪

自然のパワーも活用しながら、寒さを乗り越えていきましょう！ (Y・H)

