

## 子育てを、もっとたのしく おかあさんのための自然療法

プレゼント

月刊クーヨン編集部 編



A4ワイド版 128頁  
定価 1,470円（税込）  
クレヨンハウス  
Tel.03-3406-6372

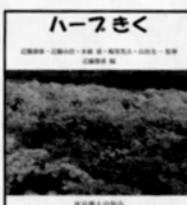
オーガニックな育児雑誌「月刊クーヨン」から生まれた育児実用書シリーズの4冊目。子どもたために、または自分のために「自然療法」をはじめてみたいという女性のための入門書だ。

本書では、「植物の力」を生かす、フラワーレメディ、アロマテラピー、ホメオパシー、ハーブなどが、分かりやすい解説と親しみやすいイラストで紹介されている。さらに、自分ですぐはじめられる、整体、乳がんの基礎知識やケア方法、月経とのつきあい方、薬膳レシピのほか、子どものケアとしては歯のホメオパシーをはじ

め、フランスやドイツの家庭で行われている自然療法について書かれている。日々の暮らしのサポートとして、ぜひご家庭に一冊置いてみてはいかがかだろうか。

主な内容：自然療法で楽しく子育て／こころとからだに効く、おかあさんのためのケア／病院へ行く前に、子どもも笑顔になるケア／ほか

小誌アンケート（p.100）にご記入の上、プレゼント希望にチェックし、FAXまたはご返送いただいた方の中から、1名様に、同新刊をプレゼント。



B5横判 146頁  
定価 3,360円（税込）  
東京農大出版会  
Tel.03-5477-2666

## ハーブきく

近藤勝彦・近藤由佳・本橋 強・梅室英夫・山田光一 監修／近藤勝彦 編

東京農業大学遺伝育種学研究室の近藤勝彦教授らのチームは長くキクの研究を進め、国際的なレベルでの成果を蓄積し、学術的な成果だけではなく、利用法にも着目して「日本人に合ったキクの利用」という観点からも研究を進めてきた。

本書は東京農業大学「食と農」の博物館において企画展示された「菊畠へようこそキクが語るハーブの世界ー」（2009年10月17日～2010年3月21日）を契機に刊行された。展示では記録にとどめられなかった部分がまとめられている。キクがもつエッセンシャルオイル

のハーブとしての特徴、食材としてのキクの現状と将来性についても示されている。全94種類の美しいキクの写真とともに、学芸名、和名、自生地、特徴、利用法と利用部分が簡単明瞭に紹介され、日本人にとって最も身近な植物であるキクの奥深さと利用法の可能性の広がりを感じる一冊となっている。

主な内容：＜身近なキク＞日本を代表するキク／歌になったキク／広義キク属とは／観賞キク／食用キク／ハーブきく／キクの品種改良について／今後の問題／＜写真で見るハーブきくの世界＞



高岡英夫 著

## ゆるめる身体学

「本当のあなたは、健康面において今のあなたよりはるかに優れている」と言われるとどうだろう？ 自分の健康に不安を覚えている人はもとより、現在元気な人でも少なからず、興味を引かれることだろう。さらに、健康面だけでなくあらゆる領域の高能力まで、本当の自分は今より間違いなく優れているすばらしい存在であるという。本書では、今よりずっと優れた本当の自分を発見するために、『言葉の呪縛』から「脱出」し、「納得」し、全能の何かの、

目をみはるような動きを「体験」していく。全能の何かとは、何か？ 那は、本書のキーワードでもある「ゆるむ」ことである。「ゆるめる」という行為が人のあらゆる領域を変革して行きうるかが、多種のデータとともに、興味深い例をもってわかりやすく語られている。

主な内容：「ゆるむ」とはどういうことか／目をみはる健康効果／脳の本当の力を引きだす／子ども再生プログラム／日本サッカーはなぜ強くなれないか／「ゆるる体操」の底力

A5判 264頁  
定価 1,785円（税込）  
静山社  
Tel.03-5210-7221



A5判 144頁  
定価 1,260円（税込）  
現代書林  
Tel.03-3205-8384

## 7日で7歳若くなる美肌メソッド

プレゼント

加藤理恵 著

年齢を重ねるごとに、生まれ持った美しさや流行を追ったスタイルではなく、その人自身が放つ「魅力」に憧れる。「この人、なんか、輝いている」と感じる時、その人はきっと、幸せなオーラをまとった顔（表情）をしている。著者は、「幸せオーラ顔」は、生まれつきでも限られた人だけの特権でも、若さでもなく、肌や髪のツヤ、目の輝きや表情に人は自然とオーラを感じているのだという。

この本では最短7日間のステップに絞って、「幸せオーラ顔」に導く方法を紹介している。また、乾燥肌、敏感肌、ニキビ、シワ、シミといったトラブル肌の対処法から、洗顔、化粧品選び、保湿、UVカットといったスキンケアの教科書的な情報も満載。

主な内容：7日で7歳若くなる7daysステップ／トラブル別／季節のスキンケア／きれいのための基礎講座／幸せオーラ！アロマ選び