

『私を整える。』 正誤表

『私を整える。』（初版第一刷）において、キャプションの位置に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。ご購入いただいたお客様にお詫び申し上げます。

● p170-171 のキャプションは以下の通りです。

P170 下

女性性を高めるブレンド

[材料（カップ2杯分）]

ローズ：小さじ1

アンジェリカ：小さじ1/2

月桃：小さじ1

ラベンダー：小さじ1/4

[効能]

リラックス、婦人科ケア、美容に使用されるローズは女性の味方。ローズの香りは特別です。アンジェリカも古今東西婦人科ケアに使用されるハーブ。心身を鎮静しつつ、冷えを解消してくれます。月桃の甘い香りもリラックス効果抜群で、更年期ケアにも。ラベンダーを少量加えることで心身をほぐし、眠気を誘います。

P171

静かな夜のための青いブレンド

[材料（カップ2杯分）]

マロウブルー：小さじ山盛り1

コーンフラワー：小さじ1

エルダーフラワー：小さじ1

パッションフラワー：小さじ $\frac{1}{2}$

セントジョーンズワート：小さじ $\frac{1}{2}$

[効能]

大きな花びらが美しいマロウブルーは、お湯を注ぐと青い色が出るハーブ。同じく青い色がきれいなコーンフラワーと合わせて、ゆっくりとゆらぐ花びらを眺めれば、それだけでところが落ち着きます。鎮静力の高いパッションフラワーとセントジョーンズワート両方を加えて安眠に導き、エルダーフラワーが味の調整役に。おいしく、胃腸を整えます。

P170上

おなかをやさしくいたわるリラックスブレンド

[材料 (カップ2杯分)]

リンデン：ひとつまみ

オレンジフラワー：小さじ½

レモンバーベナ：小さじ1

ジャーマンカモミール：小さじ½

[効能]

やさしく甘い香りのリンデンも夜に飲みたいリラックスハーブの一つ。主張の強い味ではないけれど、まろやかでやさしい味わいがハーブティー全体をおいしくしてくれます。オレンジフラワーとレモンバーベナ、そしてジャーマンカモミールは、リラックスと消化を助けてくれるハーブたち。夕飯後に飲んで、就寝中に胃腸を休ませましょう。

2023年5月25日