

秋の実りをいただき、心と体を癒す。薬に頼りすぎない暮らしへ ドイツで受け継がれるセルフケアの知恵を 365 日分収録

『1 日 1 つ免疫力を育てる ドイツの森の薬箱 365』10/14 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026 年 10 月 14 日（水）に『1 日 1 つ免疫力を育てる ドイツの森の薬箱 365』（著者：森ウェンツェル明華）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「疲れが抜けない」「冷えが気になる」「眠りが浅い」「ストレスがたまる」など、病院に行くほどではないけれど気になる不調。そんな悩みに対し、自然療法大国として知られるドイツに受け継がれてきた自己治癒力を育む暮らしの知恵をハーブや食養生、精油を取り入れた薬に頼らないセルフケアです。365 日分たっぷり詰め込みました。



調子悪いとき、薬に頼らず自分を整える方法が見つかる

本書は 1 月から 12 月まで、季節ごとのテーマに沿って構成されています。感染症対策、花粉症、冷え、不眠、胃腸トラブル、ストレスなど、その時期ならではの不調に役立つセルフケア法を 365 日分紹介します。

パラパラとページをめくるだけでも楽しめますが、気になる症状から必要なページを見つけることが可能です。

マスタード湿布や傷を癒すはちみつラップなど初心者でも取り入れやすく、日々の暮らしの中で無理なく実践できる方法を紹介しています。



【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp

ドイツの森の知恵を毎日のセルフケアに

ドイツで親しまれている自然療法は特別なものではありません。

本書では食養生やハーブ、精油の基礎知識をはじめ、生活に取り入れやすく、気軽に実践できるものを選んでいきます。



ハーブやスパイスを使った料理や季節の食材を取り入れた養生レシピのほか、ハーブ・精油の活用法、セルフマッサージ、リラクセス法など、日々の暮らしに無理なく取り入れられる実践的な内容が満載です。毎日を健やかに過ごすための考え方やドイツの自然療法の知恵も収録しました。

【目次】

はじめに/自然療法とは

- 1月 体と心を温め、力を蓄える冬の養生
- 2月 季節の変わり目に備える免疫ケア
- 3月 花粉の季節のデトックス習慣
- 4月 新生活の心と体のメンテナンス
- 5月 初夏のゆらぎに負けない自律神経ケア
- 6月 めぐりを整える梅雨の養生

- 7月 夏疲れしない体と心を作る
- 8月 夏のダメージを癒やすスキンケアと養生
- 9月 秋の実りをいただき、心と体を満たす
- 10月 潤いを守る秋の知恵
- 11月 冬支度と自分をいたわる時間
- 12月 クリスマスと冬の免疫力作り

著者 森 ウェンツェル 明華 (もり うえんつゑる さやか)

ドイツ在住の自然療法家、植物療法教育者。一般社団法人国際植物療法機構グリーンフォレスト代表理事、ドイツ自然療法スクール／ヒルデガルト・ファミリー主宰。

2012年に渡独。ドイツ人の夫と息子2人の国際結婚家庭で、自然と共に生きる暮らしを実践している。子供の病気がきっかけで真の健康を考えるようになり、植物療法、食養生、ホメオパシーやヒーリングなどの自然療法や世界のお手当を学び始め、ドイツの伝統的な健康法の研究を深める。

家庭でできるドイツ自然療法をテーマに、ドイツや日本などでセミナーを開催し、好評を博している。

著者のドイツの家庭に滞在しながら自然療法を学べるホームステイの受け入れを行うほか、オンラインでの講師養成講座も充実しており、注目されている。

著書に『聖ヒルデガルトのヒーリングレシピ』(キラジェンヌ)『自然治癒力を上げるドイツ「緑の薬箱」』(三笠書房)など。[ホームページ] <https://www.hildegardfamilie.com/>

【書誌情報】

『1日1つ免疫力を育てる ドイツの森の薬箱 365』

定価 2200 円 (税込) / ページ数 312 / サイズ 46 変型 / ISBN 978-4-471-03222-7

【当りスに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp