

HERB BLEND RECIPE

7月 JULY

NO.1 朝支度 (心)

ダンディライオンルート
ローズレッド
レモングラス
ストロベリーリーフ
マロウブルー
レモンマートル
ラベンダー
レモンバーム

NO.2 朝風 (体)

ハトムギ
ルイボスレッド
ゴツコラ
ストロベリーリーフ
クロモジ
スペアミント
ローズヒップ

HERB BLEND RECIPE

7月 JULY

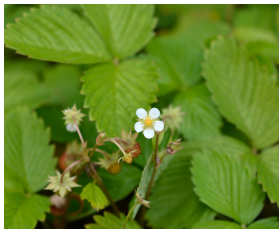
NO.1 朝支度 (心)

ダンディライオンルート 2g
ローズレッド 1g
レモングラス 2g
ストロベリーリーフ 1g
マロウブルー 1g
レモンマートル 1g
ラベンダー 1g
レモンバーム 1g

NO.2 朝風 (体)

ハトムギ 1g
ルイボスレッド 2g
ゴツコラ 1g
ストロベリーリーフ 2g
クロモジ 1g
スペアミント 1g
ローズヒップ 2g

Herb Profile



ストロベリーリーフ (Strawberry leaf)

学名：Fragaria vesca

和名：エゾヘビイチゴ

科名：バラ科

使用部位：葉

グループ：ミドルハーブ

成分：タンニン・クエン酸・ミネラル（鉄分・カリウム）・ビタミンB・C・E・サリチル酸

説明：キリスト教では、正義の象徴とされ、聖母マリアに捧げられていたハーブです。お茶のようにサラッとして飲みやすく、栄養価が高く、ミネラル分も豊富に含まれています。

Recipe

朝支度

NAME OF HERB

MONTH:

7月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

ストロベリーリーフ

◆ブレンド内容

- ・ダンディライオンルート
- ・ローズレッド
- ・レモングラス
- ・ストロベリーリーフ
- ・マロウブルー
- ・レモンマートル
- ・ラベンダー
- ・レモンバーム



◆キーワード

朝時間・軽やか・始動

・夏の朝は、目は覚めていても、気持ちが追いつかない日もあります。ローズやラベンダーのやさしい香りに、レモングラスやレモンマートルの爽やかさが重なり、眠りと活動の間をつないでくれます。朝は何かを頑張る時間ではなく、自分の状態を感じる時間。心地よい一日のはじまりに！

◆メモ

Recipe

朝凧

NAME OF HERB

MONTH:

7月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

ストロベリーリーフ

◆ブレンド内容

- ・ハトムギ
- ・ルイボスレッド
- ・ゴツコラ
- ・ストロベリーリーフ
- ・クロモジ
- ・スペアミント
- ・ローズヒップ



◆キーワード

立ち止まる・切り替え・ゆとり

・夏は汗とともに、体のリズムも変わりやすい季節です。朝起きても重さが残る日や、体が動き出すまでに時間がかかることもあります。眠っていた体をゆっくり目覚めさせるための一杯。クロモジやミントの香りが呼吸を深め、ハトムギやルイボスが朝の体をやさしく支えます。

◆メモ