

HERB BLEND RECIPE

3月 MARCH

NO.1 芽吹く (心)

レモングラス
ローズピンク
ネトル
レディースマントル
スペアミント
レモンバーベナ
ローズヒップ

NO.2 ひらく (体)

ルイボスグリーン
ダンディライオン
ペパーミント
エルダーフラワー
ネトル
レモンバーム
ローズヒップ

HERB BLEND RECIPE

3月 MARCH

NO.1 芽吹く (心)

レモングラス 2g
ローズピンク 1g
ネトル 1g
レディースマントル 1g
スペアミント 1g
レモンバーベナ 2g
ローズヒップ 2g

NO.2 ひらく (体)

ルイボスグリーン 2g
ダンディライオン 1g
ペパーミント 1g
エルダーフラワー 1g
ネトル 2g
レモンバーム 1g
ローズヒップ 2g

Herb Profile



ネトル (Nettle)

学名：Urtica dioica

和名：セイヨウイラクサ

科名：イラクサ科

使用部位：葉

グループ：ミドルハーブ

成分：フラボノイド（クエルセチン）・配当体（ルチン）ミネラル（カルシウム・カリウム・鉄）・葉酸・ビタミン・クロロフィルなど

説明：ヨーロッパでは、春先の体質改善のハーブとして利用されています（春季療法）。老廃物の排出に優れ、血液浄化をサポートするハーブの一つです。不足しがちな栄養素も含まれています。

Recipe

芽吹く

NAME OF HERB

MONTH:

3月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

ネトル



◆ブレンド内容

- ・レモングラス
- ・ローズピンク
- ・ネトル
- ・レディースマントル
- ・スペアミント
- ・レモンバーベナ
- ・ローズヒップ



◆キーワード

心の切り替え・目覚め・リズム

・3月は、環境や気温の変化とともに、心も外へ向かって動き出す季節。春に向かう心の芽吹きをやさしく後押しする一杯。植物の香りが思考を軽やかにし、飲みながら、今日どんな気分でいたいかを一言だけ意識してみてください。春のリズムをつかっていきましょう。

◆メモ

Recipe

ひらく

NAME OF HERB

MONTH:

3月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

ネトル



◆ブレンド内容

- ・ルイボスグリーン
- ・ダンディライオン
- ・ペパーミント
- ・エルダーフラワー
- ・ネトル
- ・レモンバーム
- ・ローズヒップ



◆キーワード

春支度・季節の変わり目・浄化

・3月は、巡りや代謝を再起動する季節です。体の内側をやさしく浄化しながら、栄養・水分・老廃物の流れを整える一杯。飲んだあとは、軽く伸びをする、歩く、水を飲む。小さな動きが、春の体をつくっていきます。

◆メモ