

HERB BLEND RECIPE

9 月 SEPTEMBER

NO.1 変化 (心)

ジャーマンカモミール
ローズレッド
スカルキャップ
フェンネル
マジョラム
マロウブルー
スペアミント
レモンバーベナ

NO.2 柔軟 (体)

ダンディライオンルート
ルイボス
ローズピンク
コーンフラワー
スカルキャップ
オレンジフラワー
ローズヒップ

HERB BLEND RECIPE

9月 SEPTEMBER

NO.1 変化 (心)

ジャーマンカモミール 1g
ローズレッド 1g
スカルキャップ 2g
フェンネル 2g
マジョラム 1g
マロウブルー 1g
スペアミント 1g
レモンバーベナ 1g

NO.2 柔軟 (体)

ダンディライオンルート 2g
ルイボス 1g
ローズピンク 1g
コーンフラワー 1g
スカルキャップ 2g
オレンジフラワー 1g
ローズヒップ 2g

Herb Profile



スカルキャップ (Skullcap)

学名：Scutellaria lateriflora

和名：コガネバナ

科名：シソ科

使用部位：葉

グループ：ミドルハーブ

成分：フラボノイド（アピゲニン）・カルシウム・マグネシウム・鉄・フラボノイド・苦味質・タンニン

説明：爽やかな風味の中に、穏やかな印象をもつハーブです。季節の変わり目に、自分の心身にゆっくり目を向ける時間に。どのハーブとも相性がよいハーブです。

Recipe

変化

NAME OF HERB

MONTH:

9月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

スカルキャップ

◆ブレンド内容

- ・ ジャーマンカモミール
- ・ ローズレッド
- ・ スカルキャップ
- ・ フェンネル
- ・ マジョラム
- ・ マロウブルー
- ・ スペアミント
- ・ レモンバーベナ



◆キーワード

季節の変わり目・夏の疲れ・心の解放

・ 暑さが少しずつ和らぎ、秋の気配を感じはじめる9月。季節が移り変わるように、私たちの心も日々少しずつ変化しています。夏のにぎやかさから離れ、静かな時間を取り戻したいときに。夏の余韻をゆっくり手放し、これからの季節へ気持ちを切り替える時間をお楽しみください。

◆メモ

Recipe

柔軟

NAME OF HERB

MONTH:

8月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

スカルキャップ

◆ブレンド内容

- ・ダンディライオンルート
- ・ルイボス
- ・ローズピンク
- ・コーンフラワー
- ・スカルキャップ
- ・オレンジフラワー
- ・ローズヒップ



◆キーワード

滋養・養生・睡眠

・夏の暑さが落ち着きはじめる9月は、これまで頑張ってきた身体に目を向ける季節。季節の変化に合わせて、無理なく暮らしのリズムを整える。眠る前のひとときにも、ゆっくりとハーブの香りを味わいながら、自分の身体をいたわる時間をお過ごしください。

◆メモ