

HERB BLEND RECIPE

10月 OCTOBER

NO.1 華やぎ (心)

シナモン
ローズピンク
バードック
リンデン
レディースマントル
クロモジ
ラベンダー

NO.2 実る (体)

クロマメ
バードック
ホーリーバジル
マレイン
レモンマートル
ローズマリー
オレンジピール
キンモクセイ

HERB BLEND RECIPE

10月 OCTOBER

NO.1 華やぎ (心)

シナモン 1g
ローズピンク 2g
バードック 2g
リンデン 1g
レディースマントル 1g
クロモジ 2g
ラベンダー 1g

NO.2 実る (体)

クロマメ 1g
バードック 2g
ホーリーバジル 1g
マレイン 1g
レモンマートル 1g
ローズマリー 1g
オレンジピール 2g
キンモクセイ 1g

Herb Profile



バードック (Burdock)

学名：Arctium lappa

和名：ゴボウ

科名：キク科

使用部位：根

グループ：ミドルハーブ

成分：苦味配糖体（アルクティイン）・イヌリン・粘液質・フェノール酸
フラボノイド・フィトステロール

説明：食物繊維が豊富に含まれ、毒素の排出に優れています。苦味もありますが、根の温かさと甘さも感じます。炎症を抑え、喉の痛みなどにも向いているハーブです。キク科のアレルギーの方はお気をつけ下さい。

Recipe

華やぎ

NAME OF HERB

MONTH:

10月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

バードック

◆ブレンド内容

- ・ シナモン
- ・ ローズピンク
- ・ バードック
- ・ リンデン
- ・ レディースマントル
- ・ クロモジ
- ・ ラベンダー



◆キーワード

ときめき・彩り・艶

・ 秋が深まる10月。季節を楽しむように、自分の心にも少し華やぎを。ローズピンクやラベンダー、リンデンのやさしい花々に、クロモジやシナモンの香りを重ねました。ふわりと広がる華やかな香りを楽しみながら、忙しい毎日の中に、自分のための小さな「ときめき」を。

◆メモ

Recipe

実る

NAME OF HERB

MONTH:

10月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

バードック

◆ブレンド内容

- ・クロマメ
- ・バードック
- ・ホーリーバジル
- ・マレイン
- ・レモンマートル
- ・ローズマリー
- ・オレンジピール
- ・キンモクセイ



◆キーワード

根づき・滋味・深まり

・朝晩の空気がひんやりと感じられ、身体も少しずつ秋へ。夏とは違う季節のリズムに合わせて、暮らしもゆっくりと整えていきたい頃です。バードックやクロマメ、レモンマートルなどをブレンド。香ばしさと爽やかさ、植物の豊かな香りが重なる、秋らしい一杯に仕上げました。

◆メモ