HERB BLEND RECIPE

7月 JULY

NO.1 余白 (心)

ローズピンク レモングラス サフラワー ラズベリーリーフ オレンジフラワー レモンバーベナ

NO.2 バランス (体)

グリーンルイボス カルダモン サフラワー ネトルベリー ローエジ クロモジ



HERB BLEND STYLE ® ROOM

HERB BLEND RECIPE

7月 JULY

NO.1 余白 (心)

ローズピンク 3g レモングラス 2g サフラワー 1g ラズベリーリーフ 1g オレンジフラワー 1g レモンバーベナ 2g

NO.2 バランス (体)

グリーンルイボス 2g カルダモン 1g サフラワー 2g ネトル 1g マルベリー 1g ローズマリー 1g クロモジ 2g



Herb Profile



サフラワー (Safflower)

学名: Carthamus tinctorius

和名: ベニバナ 科名: キク科

使用部位:花

グループ: ミドルハーブ

成分:カルサミン・サフロールイエロー・リグナン・フラボノイドなど 説明:乾燥した花は紅花(コウカ)と呼ばれ、漢方薬として冷えや、更年期 障害などの不調に利用されてきました。橙色の水色が特徴で、ほのかに甘味 があります。



余白

MONTH:

7月

CATEGORY:

11.3

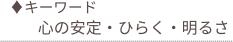
KEY HERB:

サフラワー



◆ブレンド内容

- ・ローズピンク
- ・レモングラス
- ・サフラワー
- ・ラズベリーリーフ
- ・オレンジフラワー
- ・レモンバーベナ



・賑やかな季節の始まり。イベントや気温の高まりで、気持ちも高ぶりやすくなります。楽しい反面、無意識の緊張や疲れもたまりやすい時期。意識して「余白」と「静けさ」の時間をつくることで、バランスを保っていきましょう。



◆メモ



MONTH:

7月

I CATEGORY:

KFY HFRB:

◆ブレンド内容

- ・グリーンルイボス
- ・カルダモン
- ・サフラワー
- ・ネトル
- ・マルベリー
- ・ローズマリー
- ・クロモジ



補給・クリア・満たす

・気温と湿度の急上昇で、体は余分な熱を ため込みがち。汗でミネラルも失われ、内 臓が疲れやすくなります。

食欲不振やだるさを感じたら、冷たいもの を控えつつ、内側からの「巡り」と「潤い」 を意識しましょう。



◆メモ