

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
マルベリー
ローズマリー
クロモジ

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。

Recipe

NAME OF HERB

余白

MONTH:

7月

CATEGORY:

心

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



◆キーワード

心の安定・ひらく・明るさ

・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

Recipe

NAME OF HERB

バランス

MONTH:

7月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

サフラワー



◆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



◆キーワード

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