

HERB BLEND RECIPE

6月 JUNE

NO.1 まどろみ (心)

レモングラス
ローズピンク
パッションフラワー
マジョラム
マローブルー
オレンジフラワー
レモンバーベナ

NO.2 ほどける夜 (体)

クロマメ
シナモン
パッションフラワー
マグワート
クロモジ
ラベンダー
ローズヒップ

HERB BLEND RECIPE

6月 JUNE

NO.1 まどろみ (心)

レモングラス 1g
ローズピンク 2g
パッションフラワー 1g
マジョラム 1g
マローブルー 1g
オレンジフラワー 1g
レモンバーベナ 2g

NO.2 ほどける夜 (体)

クロマメ 2g
シナモン 2g
パッションフラワー 1g
マグワート 1g
クロモジ 2g
ラベンダー 1g
ローズヒップ 1g

Herb Profile



パッションフラワー (Passion flower)

学名：Passiflora incarnata

和名：チャボトケイソウ

科名：トケイソウ科

使用部位：地上部

グループ：ミドルハーブ

成分：インドールアルカロイド（ハルマン・ハルモール）・フラボノイド配糖体・フラボノイド（アピゲニン）など

説明：植物性の精神安定剤（トランキライザー）として知られ、鎮静に大変優れたハーブです。身体をゆっくり緩めてくれる代表ハーブです。心身を落ち着かせたい時に取り入れてみましょう。

Recipe

まどろみ

NAME OF HERB

MONTH:

6月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

パッションフラワー

◆ブレンド内容

- レモングラス
- ローズピンク
- パッションフラワー
- マジョラム
- マローブルー
- オレンジフラワー
- レモンバーベナ



◆キーワード

切り替え・ゆらぎ・夜の準備

・6月は、気圧や湿度の変化で、心が知らないうちに張りつめやすい季節。頭では疲れているのに、気持ちがうまく夜へ切り替わらないことも。このブレンドは、考え続ける時間から、感覚へ戻るための一杯。花や柑橘のやわらかな香りが、気持ちの速度を少しずつ落としていきます。

◆メモ

Recipe

NAME OF HERB

ほどける夜

MONTH:

6月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

パッションフラワー

◆ブレンド内容

- ・ クロマメ
- ・ シナモン
- ・ パッションフラワー
- ・ マグワート
- ・ クロモジ
- ・ ラベンダー
- ・ ローズヒップ



◆キーワード

睡眠・深呼吸・回復時間

・ 飲みながら、スマートフォンを置いて、息を長く吐いてみる。「休む準備」をすることで、体は少しずつ回復モードへ入っていきます。一日の緊張を静かにほどいていくための一杯。シナモンや黒豆のやさしい温かさに、クロモジやラベンダーの香りが重なり、呼吸を深く導きます。

◆メモ