

HERB BLEND RECIPE

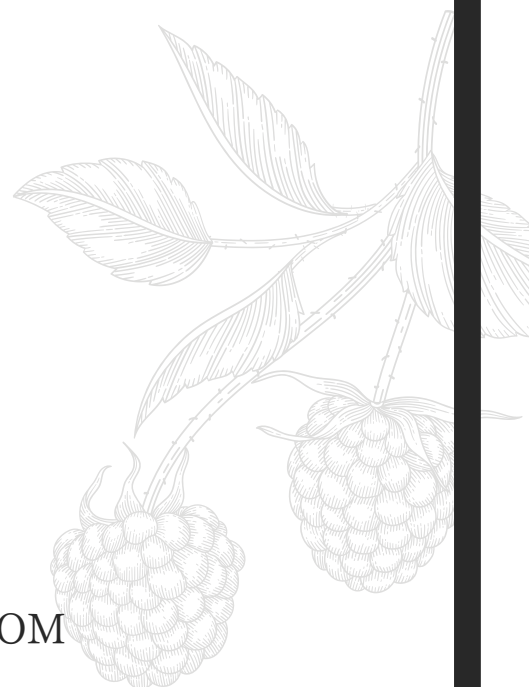
4月 APRIL

NO.1 余韻 (心)

カモミール
ペパーミント
スカルキヤップ
バードック
マジョラム
ラベンダー
ローズヒップ

NO.2 ほどく (体)

ルイボス
ダンディライオンルート
ホーステール
ラズベリーリーフ
ローズヒップ
クロモジ



HERB BLEND RECIPE

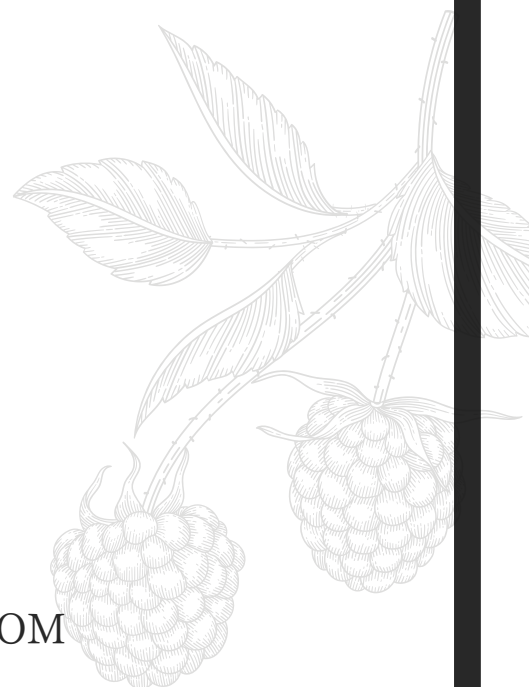
4月 APRIL

NO.1 余韻 (心)

カモミール 2g
ペパーミント 1g
スカルキャップ 1g
バードック 1g
マジョラム 1g
ラベンダー 1g
ローズヒップ 2g

NO.2 ほどく (体)

ルイボス 1g
ダンディライオンルート 3g
ホーステール 1g
ラズベリーリーフ 2g
クロモジ 2g
ローズヒップ 1g



Herb Profile



ラズベリーリーフ (Raspberry leaf)

学名：Rubus idaeus

和名：ヨーロッパキイチゴ

科名：バラ科

使用部位：葉

グループ：ミドルハーブ

成分：フラボノイド配糖体 (フラガリン)・タンニン (没食子酸・エラグ酸)
ビタミンC

説明：ヨーロッパでは、「安産のためのお茶」として利用されています。
出産準備に使われた長い歴史があります。ビタミン、ミネラルの栄養素が豊富で、女性特有の不調にも役立てられているハーブです。

Recipe

余韻

NAME OF HERB

MONTH:

4月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

ラズベリーリーフ

◆ブレンド内容

- ・カモミール
- ・ペパーミント
- ・スカルキャップ
- ・バードック
- ・マジョラム
- ・ラベンダー
- ・ローズヒップ



◆キーワード

切り替え・流す・静かな回復

・4月は、新しい環境や人間関係で、心が思っている以上に動いています。その場では大丈夫でも、あとからじわっと疲れが出ることも。一日の終わりに残った「余韻」をやさしくほどく一杯。張りつめた状態をゆるめ、自分のペースに戻る時間をつくります。

◆メモ

Recipe

ほどく

NAME OF HERB

MONTH:

4月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

ラズベリーリーフ

◆ブレンド内容

- ・ルイボス
- ・ダンディライオンルート
- ・ホーステール
- ・ラズベリーリーフ
- ・ローズヒップ
- ・クロモジ



◆キーワード

ゆるめる・排出・呼吸

・気温が上がり、体は動きやすくなる一方で、無意識の緊張が残りやすい時期でもあります。体のこわばりをゆるめ、内側の流れをスムーズにするための一杯。飲んだあとは、肩を回す、息を吐ききる、少し歩く。小さな動きが「ほどけた状態」を保ちます。

◆メモ