

# HERB BLEND RECIPE

8月 AUGUST

---

## NO.1 涼 (心)

ハトムギ  
ダンディライオンルート  
ローズレッド  
ヒース  
マジョラム  
オレンジピール  
オレンジフラワー  
クロモジ

## NO.2 満たす (体)

ハイビスカス  
レモングラス  
カルダモン  
ネトル  
ヒース  
レモンマートル  
ラズベリーリーフ  
オレンジピール  
ローズヒップ



# HERB BLEND RECIPE

8月 AUGUST

---

## NO.1 涼 (心)

ハトムギ 1g  
ダンディライオンルート 1g  
ローズレッド 2g  
ヒース 2g  
マジョラム 1g  
オレンジピール 1g  
オレンジフラワー 1g  
クロモジ 1g

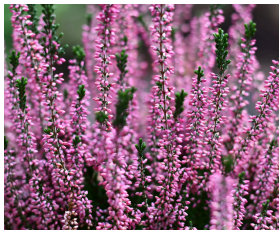
## NO.2 満たす (体)

ハイビスカス 2g  
レモングラス 1g  
カルダモン 1g  
ネトル 1g  
ヒース 1g  
レモンマートル 1g  
ラズベリーリーフ 1g  
オレンジピール 1g  
ローズヒップ 1g

---



## Herb Profile



ヒース (Heath)

学名：Erica vulgaris

和名：ギョウリュウモドキ

科名：ツツジ科

使用部位：花

グループ：ミドルハーブ

成分： ヒドロキノン配糖体（アルブチン・メチルアルブチン）・フラボノイド・タンニン

説明：花に含まれるアルブチンは、メラニンの生成に関わる酵素の働きを抑えることから、美白のハーブとして利用されています。

# Recipe

涼

NAME OF HERB

MONTH:

8月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

ヒース

## ◆ブレンド内容

- ・ハトムギ
- ・ダンディライオンルート
- ・ローズレッド
- ・ヒース
- ・マジョラム
- ・オレンジピール
- ・オレンジフラワー
- ・クロモジ



## ◆キーワード

ほどく・涼しい・心を澄ます

・8月は、暑さだけでなく、気づかないうちに心にも疲れがたまりやすい季節です。ローズやオレンジフラワーのやさしい香りに、黒文字やマジョラムがそっと寄り添い、張りつめた気持ちをゆるやかにほどこしてくれます。夏をやさしく締めくくり、軽やかな心で秋を迎えましょう。

## ◆メモ

# Recipe

満たす

NAME OF HERB

MONTH:

8月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

ヒース

## ◆ブレンド内容

- ・ハイビスカス
- ・レモングラス
- ・カルダモン
- ・ネトル
- ・ヒース
- ・レモンマートル
- ・ラズベリーリーフ
- ・オレンジピール
- ・ローズヒップ



## ◆キーワード

風通し・エネルギー・夏を楽しむ

・暑さや冷房で体に負担がかかる8月は、巡りや水分バランスが乱れやすい季節です。ハイビスカスやローズヒップの爽やかな酸味に、ネトルやラズベリーリーフ、カルダモンが重なり、夏の疲れをやさしくいたわります。毎日の小さな積み重ねが、健やかな秋への準備になります。

## ◆メモ