

HERB BLEND RECIPE

5月 MAY

NO.1 風通し (心)

レモングラス
ローズレッド
セージ
ホップ
フェンネル
マルベリー
キンモクセイ

NO.2 抜ける (体)

ペパーミント
ルイボスレッド
セージ
マローブルー
レディースマントル
レモンバーベナ
ローズヒップ

HERB BLEND RECIPE

5月 MAY

NO.1 風通し (心)

レモングラス 2g
ローズレッド 1g
セージ 1g
ホップ 1g
フェンネル 2g
マルベリー 2g
キンモクセイ 1g

NO.2 抜ける (体)

ペパーミント 1g
ルイボスレッド 1g
セージ 2g
マローブルー 1g
レディースマントル 1g
レモンバーベナ 2g
ローズヒップ 2g

Herb Profile



セージ (Sage)

学名：Salvia officinalis

和名：ヤクヨウサルビア

科名：シソ科

使用部位：葉

グループ：ミドルハーブ

成分：フラボノイド（ルテオリン）・ロスマリン酸・タンニン他

説明：古代ギリシア・ローマ時代から家庭の薬として使用され、健康に役立てられてきたハーブです。セージを植えた家には死人が出ないと言われ、幸福のシンボルとなっています。

Recipe

風通し

NAME OF HERB

MONTH:

5月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

セージ



◆ブレンド内容

- ・レモングラス
- ・ローズレッド
- ・セージ
- ・ホップ
- ・フェンネル
- ・マルベリー
- ・キンモクセイ



◆キーワード

軽やか・解放・切り替え

・5月は、外の空気が気持ちよく、心も自然とひらいていく季節。レモングラスやミントの爽やかさが思考や気分の滞りを軽くし、花の香りがやわらかく広がります。一度、空気を入れ替えるように飲むことで、自然と次の一歩が見えてきます。

◆メモ

Recipe

NAME OF HERB

抜ける

MONTH:

5月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

セージ



◆ブレンド内容

- ・ペパーミント
- ・ルイボスレッド
- ・セージ
- ・マローブルー
- ・レディースマントル
- ・レモンバーベナ
- ・ローズヒップ



◆キーワード

ほどよく・バランス・軽さ

・気温が安定し、体は動きやすくなる一方で、春の疲れや余分なものが残りやすい時期。体の中にたまったものを“無理なく抜く”ための一杯。ハーブの組み合わせが内側のバランスを保ちます。軽く歩きたくなるような軽さにつながります。

◆メモ