

# Recipe

NAME OF HERB

初心

MONTH:

1月

CATEGORY:

心

KEY HERB:

ジンジャー



## ◆ブレンド内容

- レモングラス
- ジンジャー
- セージ
- ホーソン
- マロウブルー
- レモンマートル
- オレンジフラワー
- ラベンダー
- ローズヒップ



## ◆キーワード

晴れやか・幕開け・気持ち

・新しい年を迎え、心機一転。今年も健康で過ごしていけるように、まずは、香りに意識してハーブティーを取り入れてみましょう。本来備わっている身体の声に耳を傾ける習慣が、心も体も元気へと導いてくれることでしょう。

## ◆メモ