

## Herb Profile



### ネトル (Nettle)

学名: *Urtica dioica*

和名: セイヨウイラクサ

科名: イラクサ科

使用部位: 葉

グループ: ミドルハーブ

成分: フラボノイド (クエルセチン)・配当体 (ルチン) ミネラル (カルシウム・カリウム・鉄)・葉酸・ビタミン・クロロフィル

説明: ヨーロッパでは、春先の体質改善のハーブとして利用されています (春季療法)。老廃物の排出に優れ、血液浄化をサポートするハーブの一つです。不足しがちな栄養素も含まれています。