

# Recipe

NAME OF HERB

躍動

MONTH: 3月

CATEGORY: 心

KEY HERB: ネットル



## ◆ブレンド内容

- ・ペパーミント
- ・ローズレッド
- ・レモングラス
- ・エルダーフラワー
- ・ストロベリーリーフ
- ・ネットル
- ・オレンジピール
- ・レモンバーベナ



## ◆キーワード

一歩ずつ・丁寧・活動

・寒さが和らぎ、暖かく感じる日が増えていきますが、朝夕はまだまだ冷え込みます。気温差が激しく、自律神経も乱れやすい時期でもあります。この時期は、五感に意識をしながら丁寧に暮らしてみましよう。

## ◆メモ