

# Recipe

NAME OF HERB

温

MONTH:

1月

CATEGORY:

体

KEY HERB:

ジンジャー



## ◆ブレンド内容

- エキナセア
- ルイボス
- エルダーフラワー
- サフラワー
- ジンジャー
- ネットル
- オレンジピール
- クロモジ



## ◆キーワード

温・巡り・静けさ

• 2025年1月。新しい年が始まりました。寒さが一番厳しい季節です。温かさやエネルギーが、カラダから逃げないように、普段より温かくして静かに過ごしていく時間を意識して過ごしていきましょう。

## ◆メモ