春夏 BODY RESET 体を整える



Sweet Rose

ローズのか香りが季節の疲れに効く!
安眠や生理前の不快感にも〜

お風呂に入れて香りを愉しむのも◎

(150ml) 3-5min.
ローズペタル　大1
はちみつ　お好み



Spring Detox

冬に体の中にたまった老廃物を出して、すっきりしたいですね。ゴボウの優れている成分を生かしてみましょう。オレンジピールとローズヒップとの組み合わせが美味しさのポイント。



(500ml) 7-10min.
乾燥ゴボウ(刻んでおく)大1
オレンジピール　小1
ローズヒップ　小1

It's Tea Time!

今日はどんなお茶にしますか?
ハーブティーはいろいろ効果があります。
ぜひ活用しましょう〜

免疫力を高めたい!
緑茶、ルイボス、ローズヒップ、生姜
疲労:ハイビスカス

眠気がする、集中できない
寝起きが悪い:ペパーミント、
午後:紅茶
チャイ

ぐっすりと寝たい
ラベンダー、リンデン、カモミール、
オレンジピール、ローズ

お腹が痛い
カモミール、フェンネル、タイム、アニス
下痢:ラズベリーリーフ、ラベンダー
胃もたれ:生姜、トゥルシー、レモングラス
便秘:ローズ、ローズヒップ、コリアンダー

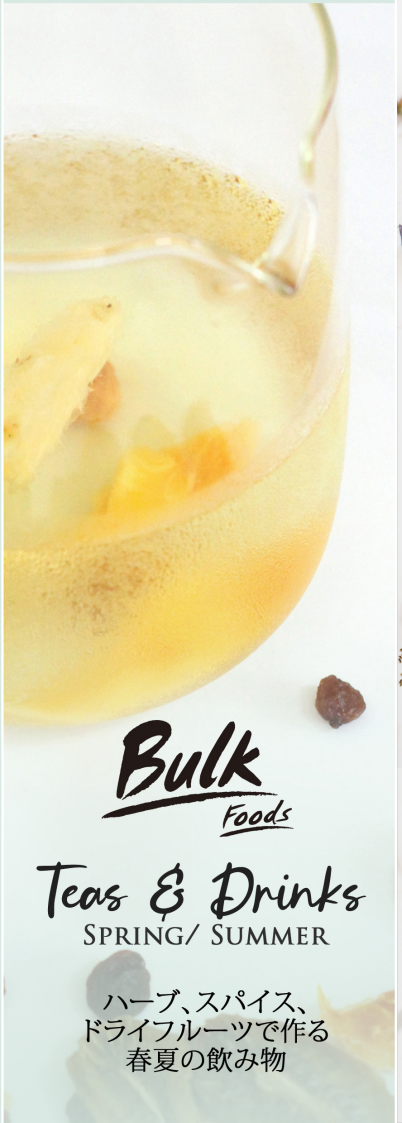
花粉症の症状を緩和したい
エルダーフラワー、マロウブルー、
ルイボス、ローズヒップ

風邪を引いてしまった
エルダーフラワー、カモミール、セージ、
マロウブルー、ローズヒップ
頭痛・熱:リンデン、ラベンダー

季節の不快感を和らげたい
ルイボス、シナモン
夏バテ:エルダーフラワー、ハイビスカス、
レモングラス、ペパーミント

落ち込んでいる、ストレスが感じる
オレンジピール、カモミール、トゥルシー、
ハイビスカス、ラベンダー、リンデン、
レモングラス、ローズ

女性の悩みに
生理痛:カモミール、ラズベリーリーフ、ペパーミント
産前・産後:フェンネル、ハイビスカス
更年期障害:レモングラス、ラベンダー、ローズ



Bulk Foods

Teas & Drinks

SPRING/ SUMMER

ハーブ、スパイス、
ドライフルーツで作る
春夏の飲み物



Blue Tea

マロウブルーは粘液質が含まれるので、風邪・花粉症症状や胃炎、胃痛に効果が期待できます。低温で抽出して成分を壊さないように!
レモン汁を加えるとなんとピンクになります!
日焼けした時湿布として肌の炎症と保湿に〜

※薬を服用する場合は前後に飲まないように。
※70℃以上のお湯の使用や葉っぱが多い場合青くならない可能性があります。

(200ml) 1-2min.
マロウブルー　大1

Stomach Ease



フェンネルのお茶でお腹をすっきり!消化不良や便秘、お腹が張っている時に〜

※赤ちゃんに飲ませてもOK!

(200ml) 5-7min.
フェンネル　大1

(200ml) 5-7min
フェンネル　大1
乾燥生姜　刻んで1枚

Immune Boost

ルイボスのポリフェノールとミネラルで免疫力低下を回復しましょう。
甘酸っぱいドライイチゴがアクセントに〜

(1000ml) 10min.
ルイボス　1p
ドライイチゴ　10g



Ginger Ale

常備しておけばいつでも
飲めます！冷蔵庫で1週間持ちます。
砂糖で煮込まないので、ヘルシーすっきり！

（400ml）10min
ジンジャーエールスパイス　大2
水　400ml

出来上がり
上記ジンジャエールジュース　大4
炭酸水　200ml
アガベシロップ　大2〜
（甘みはお好みで調整してください）

ジンジャーエールスパイスはお茶パックに
入れて、水と一緒に鍋に入れて10分ほど
煮る。冷めたらジュースを瓶に移して、
冷蔵庫でスタンバイ！

Dried Fruit Water

ドライフルーツだけで作るフルーツ
ウォーター。砂糖は不要なので、暑い時の
水分補給として最適です。

(1000ml)
マンゴー
パイナップル
マスカットレーズン
ゴールデンベリー
ドライキウィ
など

すべてのフルーツと水1000mlを
ポットに入れて、冷蔵庫で一晩漬けます。
戻したドライフルーツは
ヨーグルトなどに入れて
お召し上がりください！



Herb Tea Jelly



食欲がない時やオヤツに！

(2人分)
水 30ml+粉ゼラチン 5g
お好みのハーブティー 300ml
アガベシロップ　大1
お好みのドライフルーツ

① ハーブティーを作る。
② 水と粉ゼラチンを混ぜる。
③ ①に②とアガベシロップと
ドライフルーツを
入れて、粗熱が取れたら
冷蔵庫で冷やす。

Iced Tea

夏はやはりアイスティー！
暑い日の冷たいお茶は砂糖不要で
体にやさしい。
しっかりと水分補給しましょう！



Citrus & Hibiscus

とにかくフルーティー！酸味のあるハーブで
夏にぴったりのすっきりしたアイスティーが
できました。



(1000ml)
ペパーミント、　ローズヒップ、
オレンジピール、
ハイビスカス、
レモングラス　各小1
アガベシロップ　お好み

Apple Rosehip



繊細な味付けで上品な感じ。
独特なラズベリーリーフも
美味しくいただけます。

(1000ml)
ローズヒップ　小2
ハイビスカス　小1
ラズベリーリーフ　小1
刻んだドライリンゴ　2本



Memo アイスティーの作り方

水だけで柔らかくならないハーブも
使用していますので、すべての材料を
お茶パックに入れて、100mlの
熱湯を注いで10分ぐらい放置して
から、水を足して冷蔵庫で冷やすのが
ポイント！

Lavender Peach

ラベンダーとペパーミントが
体を冷やしてくれますので、
汗をかいた後に飲むとリフレッシュ
できます！



(1000ml)
ラベンダー　小2
ペパーミント　小1
刻んだドライピーチ　2切れ

