

自然に還ろう。こころと身体にplus\*elfのハーブがある暮らし。

▶▶▶ブレンドハーブティー・メニュー



～ rythme (リトム)～  
**リズムブレンド**

レモングラス、ローズレッド、  
カモミール、ペパーミント

お湯をさすとローズから出る淡いブルー色に、レモングラスが加わり色の变化。口に含むとほのかなローズの香り。ローズには鎮静作用、ホルモン分泌の調整力があります。消化を助け、胃腸の炎症を鎮めるレモンの香りのレモングラス、お腹にやさしくて、ふわっと甘くりんごのような香りのフルーティーなカモミール・ジャーマン、消化不良や食欲不振に効果があるといわれるミントも僅かにブレンドしました。優しい香りでも後味はさっぱりです。食後やリフレッシュしたい時にぴったり。時間のリズムにのせてお飲みください。



～ la beauté (ラ・ポージェ)～  
**美滴ブレンド**

ハイビスカス、ローズヒップ  
オレンジピール

美肌と疲労回復、デトックスのためのブレンドティー。タバコを吸う方や男性にもおすすめ。ローズヒップはビタミンCがとても豊富。ハイビスカスは、クエン酸などの有機酸を豊富に含み、エネルギー代謝を高めるため肉体的疲労時の栄養補給にも用いられます。利尿効果が高く、新陳代謝に役立ちます。ローズヒップのビタミンCを効果的にアップさせるので相乗効果は抜群。オレンジピールも利尿効果、整腸作用があります。このブレンドで疲れを出し切り、内から美肌になってください。綺麗なルビーの水色が鮮やか。アイスティーも大変美味です。



～ you-ming (ユーマミン)～  
**遊眠ブレンド**

カモミール・ジャーマン、  
オレンジフラワー、ペパーミント

オレンジの花オレンジフラワーは、ほわっと甘い高貴な香り。エッセンシャルオイルの「ネロリ」はこの花から抽出します。緊張緩和や抑うつ・不眠などに有効とされ、同じく不眠・イライラなどへの鎮静・鎮痛作用に優れてストレス緩和に用いられるカモミール・ジャーマンと合わせました。カモミール・ジャーマンは抗炎症が期待できる成分も含まれ、乾燥など肌トラブル時にもおすすめです。心と身体に働きかけて疲れを軽くし、緩やかな眠りを誘ってくれるでしょう。味がすっきりするようにペパーミントを少量加えました。



～ sucre (シュクレ)～  
**スウィートブレンド**

レモングラス ローズヒップ  
オレンジピール ハイビスカス ステビア

さわやかな酸味の中に、心を柔らかく導くような優しい甘さを味わえます。ダイエット中で甘い味が恋しい人にも、シュガーレスでローカロリーの嬉しいティー。人工甘味料として食品によく使われているステビアは、血糖値をあげることなく安心していただけるハーブで、ステビアの葉には植物栄養素やビタミン、ミネラルが多く含まれています。レモンよりも強く香りの高さの特徴のレモングラスは、気分を高揚させる働きがあります。ローズヒップと相性抜群のハイビスカスとも一緒にすることで美と脳に嬉しいブレンドです。

▶▶▶シングルハーブティー・メニュー

**ローズヒップ**  
【原産国：チリ】

シングルハーブで人気のあるローズヒップは、ビタミンCがレモンの30～50倍と言われています。爽やかな甘い香りほどよい酸味。ブレンドにも。

**カモミールジャーマン**  
【原産国：クロアチア】

不眠等に広く親しまれてきたハーブ。ほのかな甘みとリンゴに似たやさしい香り。ストレス緩和作用にはミルクティーとしての相性抜群。お休み前には是非。

**ローズレッド ベタル**  
【原産国：パキスタン】

贅沢な時間をもたらす、甘く魅惑的な香りと美しさを誇る花の女王。女性ホルモンに働きかけ更年期もサポート。ふくよかな香りとすっきりとした微かな苦味も楽しめます。

**ペパーミント**  
【原産国：アメリカ合衆国】

ウォーターミントとスペアミントの交配種。強い清涼感と独特の甘味ともち、ブレンドにも適します。喉や花粉症の鼻症状の緩和には湯気の吸引も。

**レモングラス**  
【原産国：タイ】

爽やかな酸味で清々しい味と香り。レモンと同じ芳香成分シトラールを含みます。料理の下拵えで肉や魚の匂い消しやトムヤムクンにも使えます。

**ハーブの保存方法**

開封後は、フタ付瓶などの密閉容器を使用し、高温多湿を避けて冷蔵庫・冷凍庫などの冷暗所に保存してください。夏場の暑い時期など、ボブリ虫の発生がごく稀にあります。

**メディカルハーブとは**

メディカルハーブとは、疾病の予防・治療などの目的に用いられるハーブのことを呼びます。こちらに記載の効能効果は、様々な文献などを分りやすく自身がまとめました。様々なフィトケミカル成分や植物の生きる力が使い方や剤型によっては植物療法として、人間の自然治癒力の向上に役立つとされています。(医療行為ではありません)ハーブには、代替療法(伝統的に受け継がれた健康維持・病気の予防に役立つ療法)としての役割があります。有効成分が科学的に証明されているハーブはメディカルハーブと呼ばれ、欧米、特にアメリカやドイツを中心に科学的な観点からハーブの有効性について認められています。欧米では医薬品として認められているハーブも多数存在します。生活の中の「食」「香り」「安らぎ」「感動」など五感をフルに使いながら、少しずつ自分らしい「身体」にしていきましょう。現代社会の疲れから解放され、植物たちや自然に耳を傾けた人間力をつけたいものです。

**オーダーメイドブレンドハーブティー**

ひとりひとりに最適な処方、ブレンドハーブティーをブレンドいたします。「眠れない」を一つとっても、「悩み」「冷え」「緊張」などそれぞれ原因が違います。その原因に合わせた処方ではハーブティーをブレンドすることにより、最適な効果をいただけます。強肝、花粉症、便秘、血行不良、痛みの緩和等々、メールや対面による事前のアンケートにより承ります。販売価格は1,000円～。詳しくはお問い合わせください。(

vol.01

plus \* elf

<http://www.pluself.com>