

# 初めてのハーブティー

～ハーブティーを飲んでみませんか～

## ●ハーブって何？

香りと薬効を持った植物のこと。  
香草・薬草と訳されます。

## ●ハーブの特徴

- ・たくさんの作用を持っている  
(抗酸化・鎮静・利尿・消化促進…)
- ・色素の薬効成分を持っている
  - ・黄色(フラボノイド)発汗・利尿・鎮静
  - ・だいだい色(カロテン)抗酸化・抗ガン
  - ・ブルー(アントシアニン)抗炎・眼精疲労に

## ●ハーブの利用法

- ・ハーブティー
- ・ハーブソルト(お料理・入浴)
- ・パンやお料理に
- ・装飾やリースに
- ・化粧品
- ・染色
- ・精油(アロマテラピー・香水)



★緊急の治療が必要な症状や外傷には近代医療が必要です。その一方で慢性的な症状やストレスなどには、ハーブなどを使った伝統的医療が力を発揮します。それぞれの長所をいかして、日々の生活を快適にすごしたいものであゆ。

★マウンテンでは、メテオカルハーブ協会の資格を持ったスタッフが、すべてのブレンドを行います。薬効成分を考えてブレンドするのはもちろんですが、お茶として飲んでおいしい！は、必須条件です。また、おいしいと思う味が、今、身体が欲しているハーブといわれます。冬においしいと感じるお茶(身体を温めるハーブのブレンド)は、夏には飲みたくない味。それが身体からのサインです。どのブレンドがおいしく感じるか、試してみるのも健康管理に役立つかもしれません。でも、むっかしいことは抜きにして、まずは一度飲んでみてください。そのおいしさに、きっと驚かされるはずですよ！

★ハーブティーに甘さを添えるなら…  
身体を温めるほろみっかメーフルシロップを選びましょう。(砂糖は身体を冷やします)

# ＜冬のおすすめハーブティー＞

— 成分内容とその特徴 —

## 冬茶

風邪の予防とアレルギー対策のお茶。  
春に向けて、12月から飲みはじめると効果が期待できます。(春季療法)

- ◎エキナセア…免疫力を高めるハーブ
- ◎ネトル…葉緑素・ビタミン・ミネラル豊富。アレルギー症状の予防。
- ◎たんぽぽ…古くから薬として処方されているハーブ。強肝・解毒作用にすぐれます。
  - ・糸エ花…血管を拡張し動脈硬化の予防に。
  - ・ラズベリー・リーフ…マザーズ・ティーとも呼ばれるお母さんのためのハーブ。
- ◎リンデン…ホッとする味と香り。風邪のひきはじめに効果的。

## うるおい茶

ノドの痛みをやわらげる保湿のお茶。マスクのうるおいジュシーな味です！

- ◎エルダー・フラワー…別名「田舎の薬箱」。風邪やアレルギーの症状を抑えてくれます。
- ◎ブルー・マロウ…紫色のキレイな色のハーブ。ノドの痛みや胃炎を知らせてくれます。
  - ・レモンピール…消炎・抗ヒスタミン作用。
  - ・レモングラス…お茶・料理・入浴剤など幅広く利用されているハーブ。消化促進!!
  - ・ローズヒップ…たっぷり含まれるビタミンC。美容効果バツグンです。

## アンエイジング茶

いつまでも若々しく！男性にも飲んでいただきたいハーブティーです。

- ◎カモミール…たくさん効果を持つ万能ハーブ。甘いりんごのような香りです。
  - ・シナモン…お料理・お菓子でおなじみ。殺菌・強壮作用があります。
- ◎ハイビスカス…さやかな酸味とキレイなワインレッド色。人気のハーブです。
- ◎糸エ花…冬茶、参考に。
- ◎マリゴールド…若返りのハーブ。外用薬にも使われます。
- ・レモンバッドナ…「バルバドス」という名で親しまれているハーブ。さやかな香りが、気持ちを落ち着かせてくれます。
- ◎ローズ…老化予防として古代から使用されている女性のためのハーブ。
- ◎ローズヒップ…うるおい茶、参考に。