



*レモングラス・・・2

効能：消化を促し、消化器全般の働きを高めてくれる。

*ハイビスカス・・・1

効能：新陳代謝を促すクエン酸・リンゴ酸が豊富。テトックス・疲労回復（肉体・眼精）に役立つハーブです。

*ローズマリー・・・1

効能：血液やリンパ液などの循環不良を改善。緊張・不安・頭痛などのストレスからくる症状全般に効果があります。

注）妊娠中は使用しないで下さい。

* ハーブ横の数字は分量の比率です。（一杯分に対しドライハーブは大さじ一杯が目安です）

* ティポットにおおさじ1杯のハーブを入れお湯（98度ぐらい）を180ml注ぎます。抽出時間は3分、実や種など固いものは5分が目安です。