

🍃フレッシュハーブ🍃 ～レモンとミントのデトックスウォーター～



◎レモンスライス・・・4枚

効能：化学物質、活性酸素を除去してくれる。クエン酸によって代謝が上がり疲れた体を蘇らせる。解毒作用。

◎ミント・・・8～10枚

効能：脳の働きを活性化（記憶力や注意力も高まり、時差ボケにも効果あります）。胃腸の働きを整える。

抗炎症作用・抗アレルギー作用。頭痛や筋肉の痛みを和らげる。
クールダウン。

◎水・・・500ml

* ミントは葉についた虫や汚れをおとすために

始めに氷水に5～10分つけます。レモンもしっかり洗いましょう。

* 材料を瓶に入れ、冷蔵庫に一晩おくと出来上がり(*^-^*)

* 常温なら3～4時間おいてくださいね。