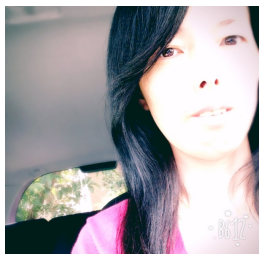


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



Akemi Yamada
山田明美

新潟県魚沼市在住
メディカルハーブコーディネーター
アロマセラピーインストラクター
マクロビオティックコンシェルジュ
アロマ空間デザイナー
尾瀬認定ガイド

ハーブ、アロマ、食のライフスタイルを
実体験をもとにアドバイス

natura代表

<http://natura555.jugem.jp>



AROMA



Melissa.officinalis メリッサ (西洋山薄荷)

<心 mental>

抑圧の解除

<体 body>

鎮静・抗炎症・気の巡り

<花言葉>

共感

万能薬といわれ高価な精油

メリッサ (レモンバーム) は、原種から抽出されるとなると、とても希少で高価な精油のひとつ、シソ科の多年草です。

エッセンシャルオイルの使い方は、背景に大きな不安からくる症状、痒みや頭痛や鬱などに使います。主に皮膚刺激のあるアルデヒド類成分を含むので原液での塗布は注意が必要です。芳香を目的としたクリームなどにおすすめです。ハーブティーのブレンドと同じで、全体の心のバランスを整え、症状が和らぐという使い方です。

HERB cooking



春バランスハーブティー

peppermint & lemongrass & lemon balm

1. ドライハーブのレモンバーム、レモングラス、ペパーミントをそれぞれ同量準備。1月頃から飲むと春の体質改善に役立つブレンドです。(リラックス・中庸・リフレッシュのバランスを意識する)
2. ティーポットにお湯を注ぎ1分程温める。一旦お湯を捨てる。
3. 準備したハーブをティーポットへ入れ、お湯を注ぎ約3分抽出する。
4. お気に入りのカップへ注ぎ、色と香りも楽しみながら美味しくいただきます。
(画像のオレンジットは、魚沼のお菓子屋さん作です)

