

講師おすすめ

今日のブレンド

vol.18

春到来!でもちょっと一呼吸したい時に

春の一呼吸ブレンド



レモンバーベナ
2



リンデン
1



オレンジフラワー
1/2



ジンジャー
1/2



オレンジピール
1/4



どんなブレンド?

ようやく春らしくなってきました。暖かくなって、日も延びてきて、心がウキウキしてきますね。春はライフステージが変わる方も多いかと思えます。卒業、入学、就職、転職、引っ越しなどなど。また、何か新しいことを始める方も多いかもしれませ

んね。
やることがいっぱい、気持ちばかりが先走ってしまうこと、ありませんか?気持ちについていけない身体や、環境の変化、慣れない周りの人たちにイライラしたりしませんか?そんな時は、少し心身共に余裕が失われているのかもしれない。ハーブティーの力を借りて、時には自立を手放して、委ねてみるのをおすすめします。

今回のブレンドは一呼吸したいときにおススメのブレンドです。

《オススメのブレンド比率》

- レモンバーベナ：小さじ2
- リンデン：小さじ1
- オレンジフラワー：小さじ1/2
- ジンジャー：小さじ1/2
- オレンジピール：小さじ1/4



《ひとこと》

ようやく寒い冬が終わりました。心も身体も軽やかに、春を満喫してください^^

(文責：しばた)



一般社団法人 ハーブティーブレンドマイスター協会