



# 効能別ハーブティー

効果には個人差があります。

不眠	カモミール、ラベンダー、サフラン、マジョラム オレンジピール
イライラ ストレス	ミント、ラベンダー、ジャスミン、カモミール レモングラス、ルイボスティ
疲労回復	ハイビスカス、レモングラス、レモンピール ジャスミン
目の疲れ	アイブライト、ハイビスカス、ビルベリー
リラックス	ローズ、ミント、ジャスミン
リフレッシュ	レモングラス、レモンピール、ペパーミント
集中力アップ	ローズマリー、バジル、セージ、タイム
便秘	ローズヒップ、ローズ、オレガノ
下痢	レモングラス、タイム、セージ、シナモン
肌荒れ	ローズヒップ、ハイビスカス
風邪	ジンジャー、カモミール、ローズヒップ、タイム
気分を明るく・ 幸福感	レモングラス、レモンバーム、ジャスミン、 レモンユーカリ、ベルガモット

**注** 妊娠中の方や疾患のある方は、ハーブの種類によっては服用を避けた方がいいものもあります。服用に際しては、充分注意してください。