

## ヨモギ茶

### ☆特徴

- ・よもぎ茶に含まれるシオネールには血液の流れを良くし、冷え性を改善する効果があります。
- ・浄血や殺菌、末梢血管の拡張、抗アレルギー作用のあるクロロフィルを含んでいます。
- ・体内の有害物質を排泄するタンニンや不足しがちな栄養素(ビタミン、ミネラル、鉄分など)をたっぷり含んでいます。

### ☆正しい飲み方

- ・ノンカフェインで妊婦に不足がちな栄養素を含んでいるので多くの「助産院」でヨモギ茶を推奨しています。
- ・使った後は、入浴剤としてお使い下さい。アトピーの改善や保湿の効果が期待できます。

### ☆適応

- ・冷え性改善、ダイエット、美肌、肩こり・腰痛、健胃、血糖値の低下

### ☆おいしい飲み方

- ・やかんに水2リットルと1パックを入れ、沸騰後とろ火で7～8分煮詰めます。

## クマザサの葉茶

### ☆特徴

- ・くま笹には緑の血液と呼ばれるほど血液浄化作用が高く難病(ガン)などの予防に人気の健康茶です。
- ・免疫力をアップする成分アラビノキシランが、アトピーの改善、老化防止、自律神経系の改善に注目されています。
- ・口臭・体臭予防など数え切れないほどの健康要素が含まれています。

### ☆正しい飲み方

- ・くま笹の繊維にはケイ酸分が多くまた硬い為粉末にして用いると胃腸障害になったり、粘膜を傷める恐れがあります。
- ・粉末にして直接摂取することはおやめ下さい。
- ・パックのまま煮出してほんのり甘い香りをお楽しみ下さい。

### ☆適応

- ・生活習慣病、健胃整腸、糖尿病予防、ガン予防、口臭、ダイエット

### ☆おいしい飲み方

- ・やかんに水2リットルと1パックを入れ、沸騰後とろ火で7～8分煮詰めます。

## アマチャヅル茶

### ☆特徴

- ・アマチャヅルとは、つるを伸ばす多年性のウリ科植物です。
- ・生薬名は七葉胆(シチヨウタン)、成長した茎の長さは約5メートルにもなる。
- ・アマチャヅルはストレス社会における強い味方となる健康茶です。
- ・多種類のサポニンと呼ばれる鎮静成分を含み、その種類の数は高麗人参よりも多い70種類以上も含まれています
- ・サポニンは、脂肪の吸収抑制効果や体内に脂肪が蓄積されるのを防ぐ働きがあり肥満防止や老化防止のアンチエイジングに期待されています。

### ☆正しい飲み方

- ・サポニンは、大量に摂取しても効果は変わりません。逆に一度に大量するのは健康面でお勧めできません。他の茶葉とのブレンドや毎日適量での摂取がお勧めです。

### ☆適応

- ・ストレス性疾患(胃痛、胃潰瘍、十二指腸潰瘍)、ガン予防、慢性気管支炎改善、リュウマチ・神経痛改善、肩こり解消

### ☆おいしい飲み方

- ・やかんに水2リットルと1パックを入れ沸騰させ、さらにとろ火で7~8分煮詰めます。

## ドクダミ茶

### ☆特徴

- ・どくだみは生薬名「十葉」という名前が付けられているように、10種類の薬効(効能)があると昔から云われています。
- ・どくだみに含まれる「フラボノイド類」が体内の毒素を体外へ排出することで血液を浄化し、体質の改善がはかれると考えられます。
- ・体質改善作用がアトピー、花粉症の症状の緩和が期待されます。
- ・ノンカフェインです妊婦さんや子供でも安心して飲むことができます。

### ☆正しい飲み方

- ・どくだみに含まれる「フラボノイド類」のクエルシチリンに緩下作用(便秘解消)が有り、過剰に飲み続けると下痢の症状が出る場合が考えられますので多量摂取はお控え下さい。

### ☆適応

- ・便秘の解消、利尿、アトピー予防、ニキビ対策、動脈硬化の予防

### ☆おいしい飲み方

- ・やかんに水2リットルと1パックを入れ、沸騰後とろ火で7~8分煮詰めます。

## カキの葉茶

### ☆特徴

- ・ビタミンCが緑茶の約20倍！レモンの約10倍～20倍！
- ・メラニンの生成を抑え美肌効果！シミ・ニキビ・美白効果も！
- ・便秘解消効果でお腹スッキリ！
- ・糖尿病・高血圧・胃潰瘍予防効果
- ・プロビタミンCだから熱でこわれない。
- ・ノンカフェインだから妊婦さんも安心

### ☆正しい飲み方

- ・柿の葉にはタンニンが多く含まれていますので。  
冷え性でお悩みの方の過剰摂取はお勧めしません。
- ・冷え性改善の茶葉(ヨモギ茶など)とのブレンドティーをお勧めします。

### ☆適応

血圧降下、動脈硬化、血管障害。しみ、そばかす、日焼け止め、美白

### ☆おいしい飲み方

やかんに水2リットルと1パックを入れ、沸騰後とろ火で2～3分煮詰めます。

## クワの葉茶

### ☆特徴

- ・カルシウムは牛乳の約24倍！鉄分は納豆の約15倍！
- ・抗酸化作用でアンチエイジング！
- ・体脂肪を抑制するダイエット効果
- ・食物繊維も豊富でお腹もスッキリ
- ・桑の葉特有の「DNJ」が滋養強壮・血行促進を促す！
- ・ビタミン、ミネラルも豊富

### ☆正しい飲み方

- ・桑の葉茶はなんといってもその豊富な栄養素。
- ・桑の葉にしか発見されていない特有成分「DNJ」には  
血糖値を下げる、血圧を下げる、抗酸化作用、便秘解消、など  
美味しく飲みやすいお茶です。

### ☆適応

血圧降下、血糖降下、鎮痛、咳どめ、利尿、強壮

### ☆おいしい飲み方

やかんに水2リットルと1パックを入れ、沸騰後とろ火で7～8分煮詰めます。

## ビワの葉茶

### ☆特徴

- ・ビワの葉茶には大変多くのミネラルが含まれ、さまざまな効能があります。
- ・江戸時代には枇杷葉湯として、夏の暑気払いに盛んに飲まれていました。
- ・びわの葉に含まれるアミグダリンはがんを予防する効果があると言われ脂肪の吸収を制御するサポニンも含まれダイエット効果も期待できます。
- ・体内をきれいにしたたり、腸の働きなどを整える効用もあります。
- 結果的には体内がきれいになることで美肌にも効果があります。
- ・ノンカフェインです妊婦さんや子供でも安心して飲むことが出来ます。

### ☆正しい飲み方

- ・びわの葉は古来より様々な療法に用いられているように大変薬効が強いので、一度での大量摂取はお控え下さい。

### ☆適応

- ・強壮、疲労回復、利尿、、夏バテ、血糖降下、咳どめ、ガン予防、美肌

### ☆おいしい飲み方

- やかんに水2リットルと1パックを入れ沸騰させ、さらにとろ火で7～8分煮詰めます。

## カモミールティー

### ☆特徴

- ・カモミール(和名:カミツレ)の語源はギリシャ語で「大地のリンゴ」を、意味し、4千年前のバビロニアで用いられ、最も歴史のある薬草です。
- ・神経を鎮めるリラックス効果があり、安眠、疲労回復に作用する。
- ・カモミールに含まれるアズレンには抗炎症作用が有り、消化器系(口腔内、食道、胃腸)の粘膜を保護してくれる働きがあります。
- ・体を温める効果があるので、子供の風邪対策に利用されています。

### ☆正しい飲み方(注意)

- ・カモミールティーはノンカフェインですが、子宮収縮作用があります妊婦さんは飲まないで下さい。
- ・また、キク科の植物にアレルギーのある方も飲まないで下さい。

### ☆適応

- ・鎮静、抗炎症作用(歯肉炎等)、抗酸化作用(老化防止等)、発汗

### ☆おいしい飲み方

- ポットに1パックを入れ、沸騰後のお湯500mlを注ぎ、10分蒸らしカップに入れてお飲み下さい。パックを入れたままですと苦くなりますので取り出して下さい。