

体が変わる!おススメ

Beautiful Life
美 ライフ



Fresh Herb.
フレッシュハーブ



ハーブが力強く育つ季節は、ぜひ自然のパワーが詰まったフレッシュハーブを楽しみたいもの。

ドライとは違う美味しさが味わえるこの季節ならではの楽しみ方をご紹介します。

★フレッシュハーブティーの淹れ方★

- ①摘みだしたフレッシュハーブを洗っておきます。
※一人分は掌に一掴みが目安。
- ②ハーブをポットに入れ、沸騰したお湯を注ぎます。
- ③3~5分蒸らしたら出来上がりです☆



■夏はアイスで爽やかに…

ハーブを多めに入れて、ホットのときより3分ほど長めに蒸らし、濃めに作ります。それをたくさんの水を入れたグラスに一気に注いで冷やせば、色や香りも変わらずに美味しくいただけます。



■お酒落しにハーブウォーターとして…

ガラス製のポットなどにお水とフレッシュハーブを数枚入れるだけ、水に浮かべるだけでも、ほんのりハーブの香りが楽しめます。



●美容ハーブティー



- ローズヒップティー …… 美肌効果抜群、シミの予防、ストレス解消、生理不順の改善など
- ルイボスティー …… アンチエイジング、不眠改善、アレルギー改善、免疫力強化、不妊治療など
- カモミールティー …… アンチエイジング、不眠改善、アレルギー改善、免疫力強化、不妊治療など
- ハイビスカスティー …… ストレス解消、疲労回復、むくみ改善
- はとむぎ茶 …… 大人ニキビ、毒素排出、シミ・イボとり
- ミントティー …… イライラ、ストレス解消、胃腸のムカムカの改善
- シソ茶 …… 花粉症などアレルギー症状の緩和、リラックス効果、粘膜保護
- ユーカリ茶 …… 頭痛改善、鼻づまりの改善、デトックス効果



Healthy Exercise★
ヘルシー・エクササイズ



腰痛解消
ストレッチ

美脚にも効果あり



Step.1

ひざを立てひざ小僧にタオルをかける。続いて、タオルを片足のつま先に引っかける。



Step.2

ひざを伸ばしたまま、手の力でゆっくりと脚を持ち上げる。ひざを伸ばすのが難しい人は大きめのバスタオルを使用してください。また、反対側の脚のひざを立てて行っても構いません。



Step.3

この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったら足を下ろす。これを左右1回ずつ×3セットが目安です。

ポイント 下ろしている脚のひざを伸ばした状態で、上げている脚の足裏をなるべく天井へ向けるとより効果があります。