

1. アーティチョーク	75g	¥3,360	チョウセンアザミともいわれ、蕾はイタリア、フランスでは欠かせない食材ですが、食用につかわれている部分以外は苦味があります。胆汁の分泌を促進し、肝臓の働きを助け、利尿効果のある薬草として珍重されてきました。
2. アニス	100g	¥2,625	アニスの種子は、お菓子やお酒の香り付けにつかわれています。消化を助け、お腹の張りをやわらげるハーブとして知られています。また痰の切れない時、咳が止まらない時にも喉をなめらかにしてくれます。妊娠中は避けて下さい。
3. ウイキョウ	100g	¥2,940	スイートフェネル。ギリシャ語でウイキョウは「痩せる」という意味を持ち、痩身のハーブとして用いられていました。胃腸の働きや消化を促し利尿効果を持ちます。授乳中の母乳の出をよくしますので出産後にはお薦めしますが妊娠中は避けて下さい。
4. ウスベニアオイ	35g	¥3,465	マロウとも言い、ウスベニタチアオイ(マシュマロウ)に似た働きがありますが、より穏やかです。炎症を抑え、肌などがヒリヒリするような時、優しくガードし落ち着かせてくれます。また青紫に乾燥した花はお湯を注ぐとブルーに変わり次第に濃いコーラルピンクになります。そこに柑橘系の果汁を加えると鮮やかなピンクになります。デリケートな味のハーブティが楽しめます。
5. エキナセア	75g	¥3,465	パープルコーンフラワーはネイティブアメリカンが伝統的に治療に用いており近年に入り素晴らしい抗菌、抗ウイルスなどの働きがあり免疫を高め身体の機能を回復させ活力をもたらすことがわかってきました。他のハーブとの組み合わせで様々なトラブルに活用できます。多量に使用すると吐き気、めまいを起こすことがあります。
6. エゾヘビイチゴ	50g	¥2,100	ワイルドストロベリー、野イチゴ、学名はFragara「芳香」からきており、果実が良い香りを放つことに由来していますが、葉は利尿作用があり体内を浄化し血液をきれいにします。腎臓、肝臓の強化、消化器の不調などにも働きかけます。お茶は番茶に似た味と香りがします。
7. エリカ	50g	¥2,940	ギョウリュウモドキ、ナツザキエリカともいわれヒース、ヘザーの近縁種です。アルブチンという尿道消毒、美白に働きかける成分を多く含みます。お茶は体液を浄化し、利尿作用もありますので、体内の汚れが肌をくすませている時、日に焼けてしまった時には美白と鎮静作用で身体の中からきれいにするのを手伝います。
8. エルダー	30g	¥2,100	西洋ニワトコ。エルダーは「薬箱」と言われるほど花、葉、樹皮、果実、全てが使い、それぞれの働きが治療と予防に役立つハーブです。花には神経を鎮め発汗を促進する働きがあるので発汗を伴う風邪の時、また、風邪やアレルギーの時の鼻の症状の不快をやわらげます。ポダイジュと働きが似ています。
9. オリーブ	60g	¥1,890	オリーブは「油＝オイル」の語源とされています。地中海沿岸原産で実やオイルが特に有名ですが、葉のお茶はヤドリギに似て神経をリラックスさせ血管をひろげる働きがあるので血圧を下げると言われています。胃の粘膜を刺激し不快な場合は食後に飲用して下さい。
10. オレンジフラワー	60g	¥4,200	別名は野生オレンジ。エッセンシャルオイルのネロリを抽出する花です。素晴らしい香りが特徴で神経の緊張やアンバランスを和らげますので心が原因で眠りが浅い方は、ベッドに入る前にお好みでポダイジュやカモミール、メリッサなどとブレンドしたお茶をどうぞ。
11. キンセンカ	30g	¥2,100	ポットマリーゴールド、カレンデュラ、トウキンセンカとも呼ばれています。皮膚のトラブルに、炎症をおさえ傷の治りを早め、痛みをやわらげるということで何世紀にもわたり家庭薬として使われてきました。また月経痛や月経不順などに効果があると言われていません。妊娠中はご注意下さい。

12. サリエット	75g	¥2,625	ウインターセイボリーともいわれ多年草で小低木に育つスパイスハーブとして南フランスではよく使われています。消化を助け、お腹の張りをおさえ、心と身体に活力を与えます。香りはサマーセイボリーよりやや強めなので煮込む料理に合います。妊娠中は避けて下さい。
13. サルビア	20g	¥1,575	レッド・セージともいい、学名は「救済、救助」の意味を持ち、昔の医学で重要な薬草と考えられていたことがわかります。独特な香味は肉の腐敗を防ぎ、脂っこい料理によく合います。また身体にとっても、老化を予防し活力を与えます。ホルモンバランスを整えますが妊娠中の方、癩癧のある方は避けて下さい。
14. ジャーマンカモミール	50g	¥2,100	ローマンカモミールに似た働きをしますが、ピサポロールがあり、より消炎、沈静作用が強くなります。
15. ジュニパー	70g	¥2,310	ジュニパーベリー、ビャクシン、西洋ネズ、西洋トショウとも呼ばれ、古くは古代エジプトで寄生虫の治療薬やミイラを作る時にも使われていたようです。お茶では腎臓の働きを刺激し利尿を促しますが、作用が強力で腎臓病がある場合は使用を止める事、また健康な状態でもヨーロッパでは6週間以上は使用してはいけなくなっています。関節の痛みを和らげる働きもあります。妊娠中は避けて下さい
16. シラカバ	15g	¥1,575	バーチ、ヨーロッパシラカンバと呼ばれその樹液と葉は冬の間身体に溜まった毒素を排出するのに使われることが有名です。精油は湿布薬のような香りがします。身体の水分代謝を調節し、腎臓と膀胱の働きを刺激します。体内をリフレッシュし関節の痛みを和らげます。
17. スギナ	60g	¥2,415	ホーステール、西洋スギナとも言われ4億年前から繁殖し、時代を経ても形を変えながら存続した植物の一つです。スギナはケイ酸を多量に含んでいるのが特徴です。ケイ酸はガラス質とも言われ、全身の代謝を促進し、結合組織を強化します。多くに無機塩類の働きで血管を丈夫にしたり、余分な水分を排出します。また、弛んだ肌を引き締め浄化します。
18. セルピルム	60g	¥2,940	ワイルドタイム、クリーピングタイムとも呼ばれタイムの仲間です。チモールと言う成分を持ち、殺菌・防腐作用があります。料理にはもちろん日常の衛生のためにタイムと同様に使いやすいハーブです。呼吸器系のトラブルの予防などに、また身体の抵抗力を上げて元気してくれます。
19. タイム	75g	¥2,940	タチジャコウソウ、ガーデンタイム、コモンタイムとも言う。セルピルムより精油成分が多いため、作用と香りは強く、免疫を向上させるので慢性的な気管支・呼吸器系のトラブルには深部からの改善を手伝います。痙攣性の咳や、痰の切れない時の喉の痛みを和らげてくれます。胃腸の働きを整える効果もあります。
20. ナナミント	15g	¥1,680	スペアミント、オランダハッカとも言われ、ソフトなミントです。ペパーミントと比べるとメントールの量が少なく刺激の少ないお茶です。ブレンドとして使うと他のハーブを引き立て、まろやかなミントの風味をつけます。主に料理用として知られていますが、胃腸と神経をゆったりさせてくれる働きがあります。
21. ハイビスカス	80g	¥2,940	ローゼルとも呼ばれる、酸味と美しい色が人気のハーブティです。多くの有機酸とビタミンC、ミネラルと含むので、とくにスポーツなどで汗をかいた後には水分の補給とともに疲れた身体を癒します。赤い色は目に良いとされるアントシアニン系色素です。
22. バジリコ	20g	¥1,890	イタリア国旗の緑はバジリコと言うほどイタリア料理には欠かせないこのハーブは、現在ジェノバが名産地として有名ですが元はインドが原産です。お茶として飲むと消化を助け、副腎の働きを刺激し身体と神経を強壮にしてくれます。また、心を明るく作用もあるようです。妊娠中はご注意下さい。

23. バラ【ガリカ種】	20g	¥3,465	アポセカリーローズとも言われバラの原種の一つです。バラを讃える歌は数ある花の中でも最も多いのではないのでしょうか。お茶にしますとその香りは心を和らげ明るくし、憂鬱な気持ちを慰めます。呼吸器、気管支の痛みや、胃腸の働きを助け、便秘の解消にも効果的です。
24. ヒソップ	75g	¥2,415	ヤナギハッカとも呼ばれています。喘息、炎症を伴う風邪、咳や痰を切る作用があります。また神経性の不安や胃の不調などに良いとされています。ヒソップをお風呂に入れると身体を温め、強壮にし、関節の炎症や痛みを和らげます。
25. ビロードモウズイカ	40g	¥2,100	マレインとも言われています。呼吸器系の痛みやイガイガするような時はこのお茶を目の細かい茶漉しでよく漉してお飲み下さい。(細かいビロードのような毛が喉につくと刺激になります。炎症があつたり痰の切れにくい時にも和らげます。より効果的にするにはタイムやアニスとブレンドして下さい。
26. ベルペーヌ	10g	¥1,785	レモンバーベナ、コウスイボクとも言い、南アメリカ原産でレモン様な香りが特徴のクマツヅラです。ヨーロッパ原産のバーベインのような魔法にまつわる言い伝えはありませんが作用はバーベインより強いとされています。胃腸の働きを助け、偏頭痛を和らげ、その香りで心をゆったりさせます。
27. ホップ	25g	¥1,890	西洋カラハナソウとも言い乾燥した花穂はビールの風味付けと保存料代わりに使われていました。お茶として飲むと中枢神経かをリラックスさせ穏やかな鎮静作用と持ちますので夜、眠る前に、また神経の緊張からくる消化不良や頭痛を和らげ消化を助けてくれます。
28. ボダイジュ(葉・花)	15g	¥1,890	西洋シナノキ、ライムフラワー、リンデンとも言いナツボダイジュとフユボダイジュの雑種です。神経の緊張を和らげ、興奮した状態を鎮めます。またストレス性の偏頭痛や血圧の上昇などに神経の張りを緩めリラックスさせることで緩和してくれます。エルダーフラワーに似て風邪の時によく使われます。
29. ボダイジュ(白木質)	100g	¥2,940	フユボダイジュの木部です。強い浄化作用があり腎臓の働きを活性化させ利尿を促します。また肝臓の働きを改善しますので解毒が遅れているせいで起きている関節などの痛みなどを体内浄化して軽減します。古くは眼病の治療に使われていたそうです。ドイツの民間では炭にして歯磨き粉として使ったこともあるようです。
30. マージョラム	50g	¥2,415	スイートマージョラム、マヨラナとも言います。紀元前のエジプトでは耳の病気のために使われていたようです。デリケートな香りはストレスに囲まれた心や感情をほぐし緊張した神経を緩めるので眠る前のお茶として召し上がると寝付きが悪い時にも眠気を誘います。また胃腸の働きを助け、身体を強壮にします。緊張をほぐすためにハーブを使う時は少なめにしてください。
31. ミント(ペパーミント)	15g	¥1,680	西洋ハッカ、ペパーミントなどと呼ばれ、ナナミントとウォーターミントの雑種と言われています。爽やかなメントールの香りはハーブの代表とも言えます。内臓の緊張を緩め、お腹が張って苦しい時や、吐き気のある時、症状を緩和し、気分をリフレッシュします。夜に濃い目のお茶を飲むと寝付きが悪くなる場合がありますので、日中のお茶としてお薦めいたします。ブレンドティーに爽やかな甘みを加えたい時にはナナミントをおススメします。
32. メリッサ(レモンバーム)	15g	¥1,680	西洋ヤマハッカ、レモンバーム、コウスイハッカとも呼ばれ発汗を促し気分を和らげるので、風邪や頭痛で気分まで病気になるような時助けになります。メリッサのレモンのような香りは、不安な気持ちで目が冴えてしまう夜、緊張をほぐし、心を落ち着かせ、神経のバランスをとる時、一役かいます。消化不良などでお腹が張って苦しい時、張りを和らげます。妊娠中はご注意下さい。

33. ヤグルマギク	25g	¥2,625	ヤグルマソウ、コーンフラワー、ブルーボトルとも言われています。古代エジプトのツタンカーメン王のお墓が発掘された時、棺の上にはこのヤグルマギクが置かれていたそうです。美しい空色の花はブレンドした時、視覚的な効果で添えられる事が多いのですが、利尿や強壯の働きを持ち、特に目の疲れや炎症を緩和することで有名です。
34. ヤドリギ	75g	¥2,940	ミスルトー、セイヨウヤドリギとも言われ、名前の通り「宿木」は寄生植物です。古代ゲルト人は土に触れる事無く育ったこの木を神聖で魔力を持つ木として身につけていました。お茶は高ぶった神経を鎮め、調子を整え、神経性で心拍が増加している時にもバランスを取り戻すのを助けます。また血圧が高めの場合、頭痛、眩暈などの症状を薬のような副作用がなく軽減するという研究発表がされています。
35. ユーカリ	70g	¥1,575	ユーカリジュ、ユーカリノキ、ブル?ガムとも言う。アボリジニ人(オーストラリア先住民族)は、この葉を傷に外用し熱に服用したとされています。精油成分が多く、お茶として飲む時も湯気と一緒に吸い込むことでより効果を上げます。風邪や気管支、咳などには喉や鼻をスッキリさせてくれます。
36. ラベンダー	50g	¥2,625	アロマテラピーではリラクゼーションの代表ですが、ハーブも神経系に働きかけます。穏やかにバランスを取りゆったりとした気持ちで自然な眠りを誘います。また胃腸が張って苦しい時にも効果的です。
37. リコリス	60g	¥1,575	ナンキンカンゾウ、スペインカンゾウとも呼ばれています。リコリスの成分であるグリチルリチンは砂糖の50倍の甘みを持つと言われています。副腎の働きを刺激し活性するので低下した副腎の機能の回復を手伝います。また咳や痰を切り喉をなめらかにします。胃の痛みにも良いとされています。
38. レモングラス	75g	¥3,465	レモンガヤ、メリッサグラスとも言う。インド原産の植物で葉からとれる精油は本物のレモン香料の代用として多量に使われています。またタイ料理をはじめ東南アジアなどで香辛料として使われています。心身の疲労で食欲が起きない時など、胃腸の働きを助けながら身体の回復を手伝います。
39. レモンタイム	75g	¥3,780	クッキングハーブとして有名です。爽やかなレモンの香りの中に強い殺菌作用を持つので魚料理にはよく使われています。お茶は消化を助け、気分をすっきりさせてくれます。ベルベynaによく似ていますが濃くするとタイムの仲間らしいピリッとした強さがあります。
40. ローズヒップ	80g	¥2,940	ロサ・カニーナ、イヌバラ、ヨーロパノイバラとも呼ばれ、天然のビタミンCの含みます。ビタミンは身体の抵抗力を上げ、疲れを早く解消したり、お肌の美白を助けます。また軽い利尿、緩下作用があります。爽やかな酸味が口当たり良くハイビスカスとブレンドしますと、きれいな赤いお茶が楽しめます。
41. ローズマリー	75g	¥2,100	マンネンロウとも言うラテン語で「海のしずく」という意味を持つ地中海地方原産の植物です。すぐれた強壯作用を持ち気力の無い時や病後の回復期など全身を刺激します。脳神経の働きを刺激し強化します。また体内の抗酸化作用もあるので老化の加速を予防します。血圧の高い方、妊娠中の方は避けて下さい。
42. ローマンカモマイル	25g	¥2,625	カモミール、カミツレ、カミルレとも呼ばれています。白い小菊でお茶として飲むとほのかにフルーティな香りがします鎮静作用があり、神経を安定させることから、寝付きの悪い時や、消化不良でお腹が張る時などに和らげてくれます。膀胱炎にも効果的。月経前症候群には、普段から一日一回の飲用をおススメします。
43. ローレル	15g	¥1,575	ゲッケイジュ、ベイリーフとも言い、色々なお料理で素材の臭いを消し、風味をつけることで有名です。消化を助け、胃をスッキリさせます。また神経の緊張を緩めゆったりとさせます。防虫効果があるので穀類の容器と一緒にに入れておくと虫を寄せ付けないと言われています

44. 西洋イラクサ	15g	¥1,575	<p>ネトル、ネットル。イラクサは用途の広いハーブの一つです。特徴と言えばその棘です。この棘にさされると非常に痛痒いのですが、わざとイラクサの棘をさす療法もあるようです。イラクサの葉は鉄分や葉緑素が特に多く体内に吸収しやすい形になっています。また身体の強壮作用と浄化作用で引き締める作用があります。季節の変わり目などの身体のリズムを整える手助けをします。</p>
45. 西洋オトギリソウ	100g	¥2,310	<p>セントジョーンズワート、ヒペリカムとも言います。オトギリソウの最も有名なのは赤いインフューズドオイルですが、この色は花にのみ含まれるヒペリンという光に反応を起こす色素成分によります。お茶として飲むと緊張や不安などの神経のアンバランスに働きかけ、膝や腰などの痛みを軽くします。ただ、オトギリソウを使うときは紫外線に反応を起こしやすくなりますので強い陽射しにはご注意ください。</p>
46. 西洋タンポポ	70g	¥2,310	<p>ダンデライオンとも言い、「ライオンの歯」という意味のタンポポは私達の身体に良い成分のかたまりです。多量のカリウムを含んでいるのでタンポポの利尿作用は身体からカリウムを排出しすぎてしまう合成の薬と比べるとバランスの取れた利尿剤と言えます。また肝臓や胆嚢の機能を強くさせ、腎臓、膀胱の働きを助けます。虚弱体質の方の場合、思っていた効果が出ない場合があります。</p>
47. 西洋ナツユキソウ	50g	¥2,310	<p>メドゥスイート、メドワート、クィーンオブメドウとも言います。サルチル酸という天然のアスピリンとも言える成分が含まれているので解熱作用や筋肉や関節に起こる痛みを和らげます。また胃酸が出過ぎて痛んだり、胸焼けのような時、胃酸を調節し消化管を守ります。サルチル酸が合成で作られてからはアスピリンという名前で売られているのは有名です。</p>
48. 西洋ノコギリソウ	75g	¥2,625	<p>ヤロウとも言われています。多数の成分を含んでいるので働きも様々ですが、胃腸に対しては殆どのトラブルを鎮めてくれる便利なハーブです。また血行不良、月経不良など女性にとって役立つ働きも持っています。発汗と利尿作用が体内浄化を助け血液をきれいになります。</p>