

おいしくて
身体にうれしい

お茶の時間

Tea Time



健康茶として世界中で注目されているルイボスティー。「ルイボス」は南アフリカのセダルバーグ山脈一帯のみで育つ、とても貴重なハーブです。その土壌や寒暖差などの過酷な環境にも負けず、水分やミネラルを求めて地下深くまで根を張り、多くの栄養を吸収しながら育ちます。

ノンカフェインだから 時間を気にせず 楽しめる

ルイボスティーにはSODという酵素が豊富に含まれています。これは体のサビとなる活性酸素を取り除き、免疫力を高めて細胞の新陳代謝を促進してくれます。そのため、老廃物を身体にためこむことなく、胃や腸の働きを良好に保ってくれるそう。カルシウムや鉄、マグネシウムなどのミネラル成分やビタミンなどもバランスよく含まれています。さらにリラックスクス効果、ストレス軽減効果、体温上昇効果もあるので快適に眠ることができます。

ルイボスティーはしっかりと煮出すことにより効果が高まるといわれています。ミルクテイーやレモンテイーとして楽しんだり、フルーツジュースと割ってみたり、お料理の風味付けや栄養補給に加えてみると、お召し上がり方もさまざま。ノンカフェインなので飲む時間帯を気にすることもありません。自分に合った方法で、楽しみながら生活に取り入れてみてはいかがでしょう。

飲むだけじゃない！

ルイボスティーの活用方法

③

鼻水

ぬるいルイボスティーをゆっくりと鼻に入れ、数秒後に流し出し鼻をかむ



②

疲れ目、 目のかゆみ、腫れ

ルイボスティーで湿らせたハンカチや手ぬぐいを目にやさしく当てる



①

湿疹の緩和

ルイボスティーで患部を浸す



ルイボスティーには次のような効果があると
いわれています。

- 美肌
- 冷え
- 貧血
- 水虫
- 熱中症
- 老化防止
- アトピー
- 便秘
- 加齢臭
- 痛風
- むくみ
- 安眠
- 下痢
- 体臭
- 他