

おいしい淹れ方

200-300mlのお湯に対して

茶葉約3g

(チャイのみ5gにするとしっかり味を楽しめます。
3gにすると少し薄く感じます)

茶葉とお湯を注いで
約6分から10分蒸らしてください。

POINT

お湯 沸騰したてのお湯を使うと養分が破壊されるため
数分間待ってから注ぐことをおすすめします。

茶葉 紅茶や緑茶と違い、何度も抽出できません。
お茶パックに詰め詰めにしてしまうとあまり抽出されません。
しっかりお湯の中でジャンピングさせてください。



chitree organic

<https://chitree-onlineshop.com>



自分も愛す
薬草茶

Herb tea

野の草花で心と体を整える



Love your self

ハーブティーによる体内洗浄で体質改善 3ヶ月計画のススメ

血管やリンパ管を水道のパイプと想像してみてください。
日々の生活習慣や食生活でどんどん流れる水が汚れてきたり、
どろどろになる。
そしてパイプ管にヘドロが溜まり、やがて滞り、詰まる。
身体の中も同じことが起きているとしたら？

体質改善で体内水分の入れ替わりは約3ヶ月と言われています。
その日に摂った水分はその日に排泄されると思ったら大間違い。
身体の隅々まで水分を届けて排泄されるまでに約1ヶ月かかる。
そして呼吸してるだけで毎日2.5Lの水分が呼吸で失われている。

さーて、今の自分。
毎日どれだけ水分摂ってるか考えてごらん？

栄養たっぷりの水分を飲むだけで、ただそれだけで身体は勝手に
蘇ってくれる。

めっちゃ良くない？難しいことはなにもなくていい。
今日から始めたって遅くない。

Step 1

浄化

まずは土台作り
溜め込んだ不要なものを流し出して、キレイなカラダへ
ハーブの恵みをスムーズに受け入れるため、しっかりと基礎準備!!

Step 2

吸収

ハーブの恵みが行き渡り始めます
キレイになったカラダはまるでスポンジのようにぐんぐんハーブのチカラを吸収

Step 3

実感

ここまでの丁寧なケアが、少しずつ
実感に変わってくる頃
まるで植物が芽を出すようにゆっくりと、着実に。毎日の実感を楽しんで

Step 4

メンテナンス

健康や美容はゆっくりと時間をかけて育ちます。実感を大切にしながらメンテナンスを続けましょう。
この頃にはカラダの観察がすっかりあなたの習慣になっているはず!!

chitree organic 店主 おちづより