

自分との調和を楽しむ

和ゆるヴェーダ蒸し

タイプ別アドバイス



VATA

ヴァータ

心や体が揺らぎやすく、
不安や冷えを感じやすい状態。
温かさと潤いを取り入れて、
安心感を育てましょう。

【アドバイス】

- ▷ 入浴などで体を温めましょう
- ▷ お肌の保湿を心がけましょう
- ▷ 生野菜より温かい食事を取り入れましょう
- ▷ 十分な休息と規則正しい生活を意識しましょう

自律神経を整え、
「安心」と「安定」を
サポートするブレンド



よもぎ エルダーベリー カモミール エキナセア



ペパーミント ヤロウ 陳皮 (みかんの皮) 生姜



PITTA

ピッタ

頑張りすぎや考えすぎで、
心と体に熱がこもりやすい状態。
力を抜いてリラックスする時間をつくり、
穏やかなバランスを取り戻しましょう。

【アドバイス】

- ▷ 競争や刺激の強い環境から少し距離を置きましょう
- ▷ 辛く刺激の強い食べ物は控えましょう
- ▷ ミントやラベンダーのハーブティーを取り入れましょう
- ▷ コーヒーやアルコールはほどほどにしましょう

頑張りすぎた心と体に
やさしい休息を届ける
ブレンド



よもぎ ラズベリーの葉 レモングラス ラベンダー



ペパーミント セージ フェンネル



KAPHA

カパ

体や気持ちが重だるく、
停滞しやすい状態。
巡りを促し、軽やかな心と体を
育てていきましょう。

【アドバイス】

- ▷ 体を積極的に動かし、巡りを促しましょう
- ▷ 冷えを避け、温かく過ごしましょう
- ▷ 朝日を促びて、軽やかに一日をスタートしましょう
- ▷ 甘いものや重たい食事は控えめにしましょう

巡りを整え、
軽やかな毎日を
サポートするブレンド



よもぎ ハイビスカス レモングラス 生姜



陳皮 (みかんの皮) 桂皮 (シナモン) チコリ (根) コリアンダー (実)

ハーブ蒸しのポイント

- ✓ ご自身の体調や季節に合わせて、無理なく続けることが大切です
- ✓ 水分をしっかり摂り、老廃物の排出をサポートしましょう
- ✓ 睡眠・食事・運動のバランスも意識して、内側から整えましょう

植物の恵みとともに、
本来のあなたらしい
心地よい毎日へ。