

美・awakeオンライン講座



購入特典

須崎弘衣 Presents

★インドの若返りの秘薬?! 知りたくないですか?★

女性ホルモンを補ってくれる、インドの女性にとって

古くから強壯と若返りの秘薬と言われている

ハーブがあるのをご存じですか?

そんな魔法の様なハーブをご紹介します🎵

アーユルヴェーダ医学や伝統的な漢方医学においては

古くから使われているそうなのですが~

その名は

「シャタバリ」



インドやアフリカに自生するアスパラガス科の植物で

サンスクリット語で「100本の根を持つ植物」

「100人の夫(子供)を持つ女性」という意味を持っています。

この意味からも、インドの女性にとって古くから強壯と若返りの

秘薬であったことが分かります。

シャタバリには、
体内で女性ホルモン分泌の補助的な役割を果たす
成分が含まれていて
ホルモンバランスの乱れが原因とされる様々な不調を
改善する働きがあると言われてています。

生理がある方なら、月経不順やPMSなど
そして更年期世代には更年期障害軽減。
加齢やストレスなどによって減少した女性ホルモン量を正常な状態に戻
す効果が見込めます。

シャタバリは優しい甘みとほろ苦さがあります。
私はティースプーン1杯にお湯を注いで
苦味が苦手なのでちみつを入れて飲みます。

また、他のハーブティーとブレンドしても良いと思います。

ハイビスカスティーに
シャタバリとはちみつを入れて飲むのがおすすめです

シャタバリは、ティーカップ1杯に
ティースプーン2杯、お湯を注いで
しばらくおいて頂きます。

少し苦味がありますので、量は加減
してみてくださいね！



私のおすすめ、ハイビスカスティーとのブレンドです！

ハイビスカスティーには、美容効果や老化防止効果があり
シャタバリとのブレンドは、最強ですね！！