

## 心と体に効果的なお茶③

お茶の主な違いは、茶葉の発酵の進み具合によるものです。「緑茶」「烏龍茶」「紅茶」「プーアル茶」「花茶」の5種類が発酵度の違いによって性質も徐々に変化していき、基本的に発酵度の低いものほど体の熱を鎮める「涼性」のものになり、発酵度が進むに従って体を温める「温性」に傾いていきます。

例えば、普段からのぼせやすい人なら、余分な熱を取ってくれる緑茶を。寒い季節には体を温めてくれる紅茶を。会食があって油っこいものを食べ過ぎた後にはプーアル茶にするといったぐあいです。

### 目の疲れ・頭痛・肩こり

頭、目、肩などに起こる不快な症状の数々を、漢方では頭部一帯の循環障害としてとらえています。したがってこれらの症状の緩和には、お茶の中でも循環をよくする花茶が有効です。

#### 茉莉花茶（ジャスミン茶）



体を温めて体液の循環をアップさせます。ストレス解消にも効果的

#### 菊花茶



循環をよくして目に潤いを取り戻す菊の花は、漢方の定番

### 気分の落ち込み

くよくよと思い悩んで暗く沈んだ気分のときは、自然に体も冷えてこわばっているもの。気分を明るくして元気を出すには、体を温めて血液の循環をよくしてくれる温性の花茶が効果的です。

#### 玫瑰花茶（ローズ茶）



バラ科のハマナスの花のお茶です。そのままでも紅茶にブレンドしてもOK。ビタミンCが豊富で、美肌効果があるとされています。

血の巡りを改善し、体を温めて疲れをとり、体に元気を取り戻します。花の香りでリラックス効果も大です。