

体と肌に効果的なお茶

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。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。

肥満

肥満の解消には、新陳代謝をアップしてエネルギーの燃焼を促すことと、食事で摂り過ぎた脂肪の吸収を妨げて、できるだけ体外に出すようにすることが必要となります。

凍頂烏龍茶



余分な水分を体外に排出させ、飲み続けることで新陳代謝が高まります

プーアル茶



脂肪が体に吸収される前にそのまま体外に排出させます

しみ・くすみ・くま

肌にあられるしみやくすみ、くまなどは血の巡りが悪くなって起こることが多いため、体を温めて血液の循環をよくする温性の花茶が力を発揮します

玫瑰花茶（ローズ茶）



バラ科のハマナスの花のお茶です。体を温めて血液の巡りをよくします。肌のくすみやくまを解消し、さらに皮膚の新陳代謝を高めて、しみを薄くするという効果が期待できます