

# レタス

[苦味・涼性]

原産地: 西アジア~地中海沿岸

サンサンおやさい  
クラブ♪



頭を冷やして、安眠を誘うレタス枕。



薬膳効果

1. 体の熱を冷ます。
2. 尿の出を良くする。
3. 炎症を抑える。
4. のどの渴きを潤す。
5. 安眠をもたらす。
6. 母乳の出を促す。

“天然の冷却シート”

☆レタスの語源: ギリシャ語「ラク=乳」/日本の古名「テシャ=乳草」。

☆乳に似た白い汁は「ラクッコピコリン」という、催眠性を持つポリフェノールの一種 (睡眠ホルモンメラトニンと同作用)。

# レタス

[苦味・涼性]

原産地: 西アジア~地中海沿岸

サンサンおやさい  
クラブ♪



頭を冷やして、安眠を誘うレタス枕。



薬膳効果

1. 体の熱を冷ます。
2. 尿の出を良くする。
3. 炎症を抑える。
4. のどの渴きを潤す。
5. 安眠をもたらす。
6. 母乳の出を促す。

“天然の冷却シート”

☆レタスの語源: ギリシャ語「ラク=乳」/日本の古名「テシャ=乳草」。

☆乳に似た白い汁は「ラクッコピコリン」という、催眠性を持つポリフェノールの一種 (睡眠ホルモンメラトニンと同作用)。