学名：Echinacea　purpurea
分類：キク科／多年草
和名：ムラサキバレンギク
効能：免疫強化、抗ウイルス、抗菌、殺菌、抗アレルギー、
注意：効果が薄れてくる為８週間以上連続で取り続けない。自己免疫性疾患、免疫抑制剤を服用している方の使用は禁忌または注意が必要です。（肺結核、糖尿病、エイズ等）妊娠中・授乳中は使用を避けてください。キク科の花のアレルギーを持つ方も使用を避けてください。

【エキナセア】

北米のネイティブインディアンが風邪予防、感染症ケア、熱病、歯痛などに使ってきたハーブです。そのため「インディアンのハーブ」と呼ばれてきました。

葉、茎、花など全草が用いられますが、特に根の部分に強い効能があると言われ、免疫機能を向上させる糖タンパクや多糖類（イヌリン）、アルキルアミド、フラボノイドなどの成分を含みます。

また、抗アレルギー作用もあり花粉症やアトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎などの緩和にも効果があると言われています。

薬用として使用されるエキナセアはアングスティフォリア（angustifolia）、パリダ(pallida)とプルプレア(purpurea)がありますが、中でも特にプルプレアが最もすぐれているとされています。

学名：Mentha piperita
分類：シソ科／多年草
和名：セイヨウハッカ
効能：鎮静、鎮痙、鎮痛、鎮痙、抗菌、去痰、中枢神経系（脳）の機能亢進、防腐、発汗、利尿
注意：母乳の抑制作用があるため妊娠中と授乳中の方は飲用量の注意が必要。過剰摂取は粘膜炎症を引き起こす可能性がある。５歳未満の子供の飲用は避けて下さい。

【ペパーミント】

ペパーミントに含まれるルテオリンとミントポリフェノール、アズレン、ロズマリン酸はアレルギー症状を引き起こすヒスタミンやロイコトリエンの発生を抑制するため、アレルギー症状緩和が期待できます。

即効性はないので２～３週間の継続した摂取が望ましいとされています。

また、メントール成分が口や喉の炎症を短期的に抑え、痒みを止める作用もあるとされています。偏頭痛や生理痛を和らげる効能もあると言われています。

学名：Utica dioica
分類：イラクサ科／多年草
和名：セイヨウイラクサ
効能：抗アレルギー、利尿作用、浄血、貧血予防、強壮、
注意：子どもではホルモンバランスの失調が生じることがある。子宮痙攣、流産の可能性が高める恐れがあるため妊娠中の方の飲用は飲用や引用量を医師に相談。心臓・肝臓疾患によるむくみがある方や、降圧剤や利尿剤を服用している場合は使用を避けるか医師に相談の上飲用。中毒を起こす恐れがあるため生では食べない。葉や茎に鋭い棘がある。

【ネトル】

ネトルに含まれる抗ヒスタミン成分に抗アレルギーを作用があることから花粉症を始めとしたアレルギー体質の方に効果的です。

即効性はないため継続して飲み続けることで効果が期待できます。

ビタミンC、βカロチン、鉄分、マグネシウム、ポリフェノールの一種であるケルセチンなど体に必要な栄養分が豊富に含まれ「天然のマルチビタミン」と称されます。

また、「血を作るハーブ」とも呼ばれ、伝統医学では子宮出血、鼻血の治療にも使われていた為妊婦や貧血を持つ方にもオススメです。

ヨーロッパでは二千年以上前から強力な薬草として用いられており古代ギリシャの医師も使っていたと言われています。

学名：Matricaria recutita
分類：キク科／一年草
和名：カミツレ
効能：鎮静、抗炎症、抗痙攣、消化促進、抗菌、殺菌、発汗、利尿、嘔吐予防、アンチエイジング
注意：妊娠中の多量摂取は妊娠合併症の可能性を高めるため注意。キク科の花のアレルギーを持つ方も使用を避けて下さい。

【ジャーマンカモミール】

カモミールも歴史が古いハーブの一つです。ギリシャ語で「大地のりんご」という意味があり、英語では「マザーリーフ」と呼ばれるように柔らかい甘みと優しい香りのするハーブです。

カモミールに含まれるアピゲニンという成分はリラックス効果、消化器官への粘膜への抗炎症作用、アレルギー症状を抑制する作用があるとされています。

抗酸化作用があるため、がん予防、老化防止にも作用します。また、安眠作用や生理痛の軽減の効能もあるとされ心を落ち着けたい時にぴったりのハーブです。