

	野草・穀類名	効果・効能
1	グアバ	血糖値抑制、ダイエット効果、美白効果、免疫力アップ、花粉症などのアレルギー改善、アトピー改善
2	桑の葉	糖尿病の予防・対策、食後の血糖値上昇による緩和、高血圧対策、中性脂肪対策、LDLコレステロール対策、腸内環境を整えお通じケア、肝臓や腎臓の機能サポート
3	シモン	老廃物を排除、ダイエット、ビタミンEでアンチエイジング、糖尿病予防、動脈硬化の予防
4	大豆	肥満防止、肝臓病、動脈硬化、コレステロール、整腸、疲労回復、貧血、胃炎、胃潰瘍、ニキビ、肌荒れ
5	はと麦	むくみ解消、デトックス効果、美肌効果、ニキビや吹き出物アトピー性皮膚炎などの症状改善、胃の保護、花粉症などのアレルギー諸症状の発症予防、慢性気管支炎の緩和
6	黒豆	血液サラサラ効果、骨粗しょう症の予防、美肌・肌荒れ予防、老化防止・アンチエイジング、肥満予防・ダイエット、白髪・抜け毛予防、眼精疲労改善・視力改善、ガン予防、糖尿病予防、更年期障害軽減、動脈硬化予防、高血圧予防、コレステロール調整作用、アレルギー抑制作用、認知症予防、心臓病予防・肝臓病予防、疲労回復
7	クコの実	・滋養強壮・疲労回復、老化・生活習慣病予防、冷え性軽減・肥満予防、抗ストレス・集中力向上、・目の疲れ軽減・視機能保持、女性特有の不調軽減、美肌・アンチエイジング、
8	熊笹	コレステロールを下げる、血圧を下げる、胃潰瘍予防、胃炎予防、解毒作用、貧血予防、便秘・整腸、抗炎症作用、動脈硬化予防、抗ガン作用、口臭を予防、免疫力の向上、ニキビ予防
9	どくだみ	血液をサラサラにする、血圧を下げる、動脈硬化を予防する、便秘解消、貧血予防、むくみ予防、殺菌・抗菌作用によるニキビ予防
10	はま茶	利尿作用、便秘作用、動脈硬化予防、ガン予防、滋養強壮、目の疲れや充血改善効果、咳や痰などの緩和、消臭作用
11	柿の葉	美肌効果、シミ・ニキビ・美白効果、便秘解消、風邪予防、貧血改善、糖尿病・高血圧・胃潰瘍予防効果、ビタミン補給
12	びわの葉	整腸作用、抗菌・抗炎症作用、疲労回復、滋養強壮、食欲増進、下痢止め、湿疹、あせも、咳止め、喘息、むくみ、夏バテ、食中毒の予防、肩こり改善、腰痛改善、糖尿病、ダイエット効果、アトピー性皮膚炎の予防、新陳代謝の促進
13	スギナ	解熱作用、利尿作用、鎮咳作用
14	バナバ	糖尿病の予防と改善、肥満の予防、高血圧予防、便秘解消、利尿作用、ダイエット効果、神経痛改善、胃腸病予防
15	甘草	ウイルス性肝炎の予防、口内炎、のどが痛い、ガン予防、動脈硬化予防
16	大麦	動脈硬化予防、糖尿病予防、肥満予防、むくみ、便秘解消、イライラを抑える作用
17	クコの葉	老化防止、肝機能をも高める効果、高血圧改善、動脈硬化予防、疲労回復
18	アロエ	シワの予防、肌水分量の増加、ヒアルロン酸やコラーゲンの量を増加、体脂肪減少、抗炎症、抗潰瘍作用、二日酔い、整腸作用
19	ハブ	便秘、眼精疲労、目の充血、肝機能向上
20	あまちゃづる	ストレス性疾患（胃痛、胃潰瘍、不眠症など）改善、ガン予防、動脈硬化予防、リウマチ改善、神経痛改善、肩こり解消
21	おおばこ	利尿作用、下痢止め、便秘解消、整腸作用、食欲増進、せき止め、風邪予防、眼精疲労回復、むくみ防止、ニキビ改善、各種胃病予防
22	とうきび	ダイエット、鉄分補給、便秘解消、むくみ、美肌効果、糖尿病予防