



平垣 美栄子  
プロフィール

1997年フィットセラピーサロン「ディ・エステ・ガーデン」を開設し、ハーブを使った独自の技術を展開。2000年よりフィットセラピストを育成スタート。2006年9月にヒルデガルトフォーラムジャパンを立ち上げ「ヒルデガルト自然学セミナー」を中心に、より深いフィットセラピーの世界を研究。2007年よりドイツのハイムプラクティカの師匠を日本に招き、屋久島、穂高、高野山などで、フィットセラピー講座&イベントを開催。2012年、一般社団法人自然療法機構 (NaO) を開設し、全国の有志と共に日本における自然療法の実践に日々猛進中。活動のひとつに日本の知恵を繋げる「1本草プロジェクト」開始。(福島・宮城) 編を制作。2015年9月京都にてNaOフェスを予定。来春、屋久島にて、ヒルデガルト合宿企画中。来秋、ドイツライン河にて、NaOフェス企画。

「ディ・エステ・ガーデン」  
0797-21-5001

# 植物療法

平垣 美栄子 の

< 46 >

前回に続き、チベットの植物をご紹介します。

8月末、チベットの神の山アムネマチンから青海湖を巡るチベット医学を学ぶ旅をしました。山にはまだまだお花も多く、紹介したい植物はいっぱいあるのですが、どうしても先にお伝えしたい植物があります。この季節、黄金の麦とは違う少し青く穂がさらに長いハダカアオムギという大麦を見る事ができます。アムネマチン山合いの村では、早い所ですすでに干しているところもありました。

世界中で大麦は古くから食されているのですが、今回面白い麦の使い方を教えていただきました。今回は生活に密着した種類をご紹介します。そして、あと一つ旅の終盤に行つた湖に目を見張る素晴らしい菜の花畑が広がっていました。そんな日本にもあるじゃないか、と思われるかもしれないませんが、やはり、ここは遊牧民の地、チベットです。生活密着型の菜の花について少し触れてみたいと思います。

**ハダカムギ (イネ科)**  
Hordeum vulgare  
英名 バレーイ

いわゆる大麦ですが、アジア全域で栽培されています。チベットで見られた大麦はこの種類と同一なのか、近縁なのか、やや不明なところではあります。まだまだ青く元気に見えるている畑があって、見てみると



長い毛はかなりピンと尖った感じで、他の麦とはすぐに違うことがわかるくらいでした。紀元1世紀から使われていると言われており、これがビール麦であれば、デオスコリデスは「過敏な全ての体液、また、喉の痛みが良い。」と言っています。チベットでも勿論、食用で朝ごはんでも昼ごはんでも、ハダカアオムギを食べているのですが、ガイドの遊牧民のご家庭でも代替医療の診療所でもおもちをうけた時もハダカムギを使った料理が出てきました。そうして、食用にする意外のもので、面白い体験をさせていただきました。その粉でマツサイジをするのです。『ルン』の症状を抑えるそのです。ルンとは熱があったり、炎症をおこしていたり、眠れなかったり、心がザワザワする時もある。このように呼びかたで、呼ばれていました。ちようど私たちのグループの中に、一睡も眠れないと悩んでいた方がいらつしやつたので、やってみてもらうということになり、見せていただき

ました。かなり、痛そうでした。ところが、赤くなっているわりに本人たちは、それほどでもない、結局わたしもも拘わらず、リラックサできました。パウダーにしたものを使うのですが、流れはリンパマツサイジのようなリズムと方向です。調べてみると、やはり、湿布にすると痛みや腫れに効くと書かれている文献がありました。

**アブラナ (アブラナ科)**  
Brassica campestris L.  
英名 チャイニーズコルザ

青海湖に着いた時に息をのむ美しさだったのが、この菜の花畑で、もちろん日本でもおなじみの菜種油を取るために栽培されます。この学名の属名はラテン古名で、キャベツの事。

日本では、油粕はせいぜい園芸用の肥料にされますが、チベットでは、変わった使い方をしています。同じくルンの気を鎮める為の方法ですが、搾りかすに少しのお塩を足して、フライパンで温めます。そして、温かくなったものをタオルで巻き、腰や肩にあてておきます。関節痛にも良いとチベットの四部医典に書かれているのだと、同行してくださったアムチ (医者) が教えてくださいました。

遊牧民のお家に行った時、少し分けてくださった、日本に帰って使ってみました。私は鍋で油を足して練るような感じで温め、十分温まったら、ガーゼで包み、それを腰に当ててみました。もう少し、効率良いやり方を考えたら、サロンのメニューにしたいくらい効果です。この搾りかすのことを現地ではバアチャと呼んでいます。

## このシミも！あのシミも！

# POLICY 調合原液

## が元からスツキリ



エステティックサロン  
悩みランキング  
1位 シミ  
2位 シワ・タルミ  
3位 毛穴  
— 悩みの多いシミ —  
ついに解決できる商品が誕生。

3本が効く

ネオナチュール E      ネオナチュール D      ネオナチュール S

シミに負けないお肌の土台作り      シミを作らせる指令をストップ      今あるシミへアプローチ

シミ専用セット

NEONATURE EDS  
FOR SPOT  
Because cosmetics are permanent, only genuine medicine is effective.  
POLICY

〈3本入り〉  
上代価格 20,000円 (税抜)

3本セットで使うことで  
**パーフェクトシミケア 完成!**  
あらゆる角度からシミへ徹底アプローチ!

肌の悩みをあらゆる角度から考えた調合原液  
調合原液 (ネオナチュールシリーズ) は、濃縮した原液を  
数種類調合したものです。  
肌を抱えているさまざまな悩みの原因を分析し、使用目的に  
特化した肌トラブル専用美容液です。

beauty world japan west  
ビューティーワールドでも大盛況!