



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力を世界に発信する準備に日々猛進中。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。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

< 50 >

このところ、日本の植物について考える事が多くなりました。昨年はドイツとチベットを訪れて、その国の薬草について学ぼうと、似たものが私たちの住む日本にも昔からあって、おぼあちゃんやおじいちゃん、ちゃんと自分の家族の為に保存してきたことを思うかべるのです。

その度に、私は日本の子供たちにきちんと身の回りの植物についてお話しをする事ができるのか、おなかの痛み、ケガをした時、適格な応急処置をしてあげられる事ができるのか、と疑問を投げつけます。今は優秀なバンドエイドも塗り薬もあるよと笑われそうですが、それが、本当に自然な事なのでしょうか。

自分の足元にある植物が自分を守ってくれている事に気づけば、それを無視することなど出来ません。あるいは気づいていないだけだったという事かもしれません。文明の利器を使わずとも実は必要な時に必要なものが、自分の足元にあるかもしれない。食べつくすだけの毎日では人として堕落してしまうのではないかと感じます。目の前に現れたものを注意深く見て、それが何のメッセージがあるのか。日本にも私たちが助けられる植物たちが大勢いたこと

に気づくのです。今回は、冷えていた身体を芯から温めて、寒い冬を乗り越えるようお風呂に入れると良いハーブをご紹介します。

キンセンカ (キク科)
Calendula officinalis
英名 マリーゴールド

先に述べたように、私はこの頃の日本の植物が気になりだして、このキンセンカも何度か取り上げた植物ではあるのですが、ヨーロッパの薬草も日本でも昔から使われていたのだと、輸入ではなく、すでに帰化されているものはないかと、探していると、出会ったのです。淡路島に移り住んだ方が私の所に素晴らしいオレンジ色の花びらのキンセンカを持って来られました。「むじか」という種です、と教えてくださったのですが、それは、私たちが薬用として使っていたカレンデュラと同じものでした。

代々栽培している人が淡路島にいるのだとおっしゃるのです。島の他の人たちには「そんな仏さまにお供えするお花、何に使うの」と笑うようなのですが、その方は、キンセンカだけを一生涯命育てておられるそうです。私も大好きなお花で、3月5月にお花をつけます。葉もとても美しいのだと持ってきてくださいます。生でもお浸しなどでも食べることが出来ます。

ドイツでもそういえば、キク科のものは全草食することが出来るものが多いと、教えられ何でも葉っぱはフリッターのように調理されたものが、テーブルに並べられたことを思い出しました。最近では、使われ方もおしやれになっていて先日バレンティンデーでは、お店にカレンデュラの花びらが散らばめられたチョコレートが売られていたのを見かけました。何かすごいことか、この花びらをつけこんだオイルでクリームを作り、それを使うと、傷口の回復が早くなります。アメリカでも南北戦争で兵士の傷の手当に使われていたそうです。また、静脈瘤や床ずれ、打ち身にも有効です。

そして、今の季節使える方法としては、入浴です。ハーブティーで飲む場合は、お風呂に入れて取り出すのですが、お風呂に入れる場合は、生の花を20輪くらい浮かべても良いし、日陰で、低温で天日干しして乾燥させたものをふたつかみ程入れると、肌荒れ、かさつきが改善



いただいたカレンデュラをお茶にして飲んでみました。ヨーロッパのものは、苦味もきつく5分以上置くとクセが強いと感じるのですが、この日本のもは、若干優しく、飲みやすく感じました。お茶としても効果もいろいろ言われています。肝臓、更年期障害、生理痛などです。

スキンケアしながらUVケア

POLICY

「肌に負担をかける成分を極力使わない」というポリシーを貫き、天然素材の力を研究し尽くして生まれたのがポリシー化粧品。このポリシーブランドならではの「天然力」にこだわった日焼け止め『サンブロック』がさらに肌に優しくなってリニューアル発売。



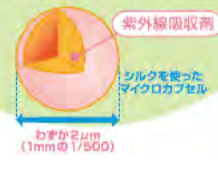
天然のUVケア成分で
しっかり、優しく守る。

天然素材“カンゾウ根エキス”が
紫外線から肌を守ります。

こだわり処方

- オーガニック成分配合
- 無添加(パラベン・香料・着色料・アルコール)
- カプセル処方

べたつきや刺激の原因である紫外線吸収剤をシルクカプセルに閉じ込めました。軽い付け心地なのにデリケートな肌も紫外線からしっかり守ります。



スキンケアもしっかり。 (全21種の天然スキンケア成分)

潤い ホホバ種子油	美白 オウゴン根エキス	美白 ポタンエキス
肌アレ防止 アルニカ花エキス	美白 フユボダイジュ花エキス	

2016年3月リニューアル
ポリシー サンブロック(日焼け止め) SPF30 PA+++

※美白…メラニンの生成を抑え、日焼けによるしみ・そばかすを防ぐ



ポリシー化粧品 株式会社日本ビューティコーポレーション
本社 〒104-0061 東京都中央区銀座 4-10-16 URL: http://www.policy.co.jp/

東京 / 03-3671-8731(代)
大阪 / 06-4800-6000

