



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ルブ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

<52>

オランダガラシ (アブラナ科)
Nasturtium officinale
英名 ウォータークレス

コリアンダー (せり科)
Coriandrum sativum
英名 コリアンダー

日本全国、お花のシーズンで、お花を愛するのは日本人の特許みたいと言われているのに、今や、たくさん外国人の観光客がお花のスポットを訪れています。昔から、生活の知恵で、植物は季節に応じた使われ方をしているのが、観賞用だけではないのですが、近代化された生活では、生の植物は、反対に見られる事すらなくなりました。昔は、「春カブエ」と称して、フィットセラピスト(植物療法士)の人たちによる、実践のハーブティをブレンドする会が行われていました。その時に、いつもお料理人に来ていただき、美味しいランチと共に楽しむのですが、今年には広島から、ガレットの達人に来てもらいました。

夏近くになると、川沿いで多くみられるからし菜植物です。古代ギリシャ人は脳にイイと思われていたらしく、狂ったように見える病気の時には、クレソンを食したようです。後先になりましたが、クレソンは日本語では、オランダガラシと言われていました。もっぱら、お肉料理の付き添いの草、といったイメージなのですが、食欲を増進させ、ビタミンCとミネラルを多く含み、解毒作用もある、といった素晴らしい役割を担っていたのです。また、今葉っぱは柔らかく小さいですが、ちぎって食べてみると、その辛味は、いかにも消化によさそうです。そもそもハーブの中でスパイスに使われるのは、大体4種類くらいに限られていて、ハッカ類、せり科、キク科、アブラナ科です。アブラナ科のお花の特徴は十字型のお花の形をしていて、硫黄を含んでいま

す。花の部分にも根にも栄養を蓄えます。根の方は寒い時期に採集するのが、一番効率の良い取り方なのです。ヨーロッパでは子供に、強い身体をつくるようにたくさん食べさせるようにさせたり、例えば、粘液過多の状態を伴っている慢性気管支炎などの緩和に使ったり、生活の中にも薬としても、活用度が高いようです。自然食が注目されている現代では、訪れる先で、「無農薬のコリアンダーを探しているの、いいのなかしら」と聞かれます。日本でもまだまだ無農薬の畑を真剣にされている農家さんは、少なく、されていて、近くの畑では農薬使っていて、それが流れてきているのだ、いろいろな問題が多いようです。でも、これだけは言えるのは確実に、そういった経口するものに関しては、皆さん意識が高まってきているということを実感しています。コリアンダーは、スパイスだけではなく、昔の中国では麻疹の治療に用いたそうです。せり科のお花の特徴は傘を広げたようにたくさん柄をもち、その先にまた、お花を広げるといった咲き方をしています。多くの陽をあて、そこに、光と熱を集めます。そして、やがてそれが種子となるのです。何と、その歴史は紀元前1500年の書といわれる『エーベルスパピルス』にも記載されています。



「こんにちは〜!」元氣よく登場したご主人と奥様。二人ハーブが満載のバケツを抱えて登場です。「ガレットの食材だよ。」普通は、みなさん、段ボールに野菜をいっぱい入れて、というのはありますが、こんな花束のようにたくさんのお花たちを持って来られたのは初めてでした。おふたりのお家は山の奥で、近くの川のほとりや、お庭で摘みできたものらしいのです。シャキッとしたり、ハーブたちは、広島から芦屋までの長旅の疲れも感じさせないまま、野生のエネルギーの強さを感じました。今日はお待ちいただいたクレソンのお話しからしたいと思います。

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。

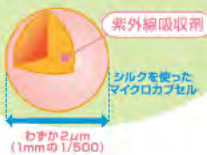
天然のUVケア成分で
しっかり、優しく守る。

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 ボタンエキス
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

