



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

< 51 >

が大好きでした。江戸時代には炒った葉を塩と混ぜ、これを歯磨き粉に使っていました。「はこべ塩」と呼ばれています。

たんぽぽ (キク科)  
Taraxacum platycarpum

まだ肌寒い日が続く中、そろそろお花見のお誘いの連絡をいただき、もうそんな季節なんだと、実感します。おぼあちゃんが、1月いく2月にける3月さる、で3か月はあつという間なんだよと教えてくれたのを思い出します。あいく桜の季節は出張が入り、友人のお花見にはいけそうありませんが、道を歩いていると春の植物たちが芽を出し始めています。

フエイスブツクの投稿ページではフキノトウの天ぷらの写真をアップされてる方がたくさんいらっしゃいました。ドイツからもスミレのお花のハーブティが届きました。お料理やさんではわらびやゼンマイもそろそろ使われています。植物たちは大忙しです。以前、春の七草のお話しをしたかと思えます。ナスナやオギヨウ(ハハコグサ)は取り上げさせていたしましたが、今回は、はこべら(はこべ)を取り上げたいと思います。ちょうど道にはこべの白いお花を見つけて、食すのは、もつと早い時期だけど、本当の旬はまさに今のような気がします。

はこべ (ナデシコ科)  
Stellaria media

子供の頃、セキセイインコが家に50羽ほどいました。家業はペットショップではありませんが、2羽から、どんどん増えていったあげく、突然変異で真っ白で青い目のものが、尾が異様に長く美しいものが



産まれてくるようになり、ついには売れるほどの数になってしまったのです。当然餌の量も半端なくかかりました。幸いにも近くのペットショップのオーナーが時々、餌と交換してほしいと時々、珍しい鳥を持って帰る、餌を置いて帰ってきました。でも実は、鳥さんたちは売られている餌よりもっと好物なものがありました。それがハコベです。裏のおじいさんが畑をやっていたこともあって、はこべはいくらでもありました。地を這うように生える草は、取っても取っても次から次へとトリトリを増やしていきます。おかげで、うちの鳥たちは、栄養満点なお食事が出てきたのでした。鳥だけでなく、私も子供の頃、お味噌汁の具や、お浸しにしていたのを憶えています。学名の Stellaria は星の事で、このお花の形から来ているのだと聞いた事があります。たかが雑草と思いきや、日本では正岡子規の歌にもなっています。「カナリアの餌に束ねたるハコベかな」私も、プーケのようにして、鳥さんたちあげるの

西洋たんぽぽについては、もう何年も前に取り上げた事があったと思います。寒い間は地上部分に姿が無いので、見落としがちなのですが、温かくなると急に地にへばりつかせていた深い切れ込みのある葉を立て、葉の中心の株本から直接、花茎が伸びてきます。日本のたんぽぽは、春一斉に黄色い花を咲かせます。畑仕事には嫌がられる雑草ですが、この花が好きなのは、とても多いような気がします。私たちは体質改善のお茶と呼んでいます。飲んで肌につけてもよし。他の種類の植物ともよく馴染み、とても使いやすいハーブです。根っこは地上から下に1メートル近く伸び、固くなった土を柔らかくしてくれているのだと、ある有機農業をさせている方のお話しがありました。だから、人の肌の改善にも効くのだと昔の人は気づいたのでしょうか。特徴類似表示として、植物の色や形や大きさ、そして、その役割までもが、私たちにメッセージを与えてくれているという説です。たんぽぽの茎を折ってみると白い汁が出てきます。これは、お乳の出が悪い人にいいのだと、そういつた特徴をとらえます。根っこを乾燥させて使うのですが、お湯にかけて、すり潰すと、粘液質の汁が出てきます。舐めると苦いですが、これが身体に良いとされ、とても美味いとは言えませんが、そのたんぽぽの根っこ甘草の根っこ(リコリス)をあ合させたものを煎じて飲むと便秘に有効です。お試しを。

## 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 美白 美白

ホホバ種子油 オウゴン根エキス ボタンエキス

肌アレ防止 美白

アルニカ花エキス 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、日やけによるしみ・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

