

# 植物の自然治癒力は素晴らしい

## 健康セミナー「ハーブの世界」つくば

NPO法人緑の風ヘルスサポートジャパンはこのほどつくば市研究学園のイースつくばで、健康生活習慣セミナー「心と身体を癒すハーブの世界」を開催した。県内外から約60人が受講した。

講師はNPO法人メディカルハーブ協会公認ハーバルセラピストの野本篤志さん。講演「ハーブの世界」で、零下30度で木にひびが入ると自ら樹液を出してひびを固めるブナを例に野本さんは、植物に備わる自然治癒力や生体防衛機能を解説。この力を使って健康な

毎日を「呼びかけた。ハーブは生活に役立つ香りのある植物。「欧州では古代ローマ時代から使用の歴史があり、今日残っているハーブは薬効も安全性も淘汰されている」と説明。日本と異なり欧米では薬の値が高いこともあり、普段は、まずハーブで治さずとするのが当たり前と話した。効き方もゆっくりで、カ月後に効果が現れるようなものも多く、副作用も少ないと、薬との違いにも触れた。

瘧疾の予防や治療に使われるハーブの応用例として

「心臓の守り神」といわれるホトトギスを紹介。前立腺肥大に有効というコギリヤシ、また欧州で売り上げトップを争う医薬品のイチョウ葉などにも言及した。また身近な利用法とし

て、風邪・インフルエンザや花粉症、ストレス・不眠、足のむくみ・疲労などそれぞれに効果のあるハーブティーやアロマバスルトの種類を示した。

体験実習は、ラベンダーやローズウッド、フランキンセンス、ベルガモットなど12種のアロマオイルをかいで、自分の好みの天然アロマ入浴剤を作ることという試み。粗塩の入った保存袋を手に参加者たちは神妙な

面持ちで小瓶を次々に鼻に近づけて香りを確かめ、2、3種を選んで袋に数滴たらしていた。「種類が多くて、前にかいだ匂いを忘れてしまう」「選ぶのは難しいなどの声があがった。また東日本大震災復興に向けチャリティーバザーや希少アロマのオークションも実施され、参加費の一部と売り上げ計約8万6000円が日本赤十字社に寄付された。(赤嶺登子)



「香りを覚えるのは難しい」と参加者たち＝つくば市研究学園のイースつくば

### 常 陽 新 聞

5 2011年(平成23年) 6月10日 (金曜日)