

みなさまはじめまして。

台風一過の葉月十六日、興福寺から春日大社一の鳥居をくぐつて参道南側の林へと足をのばしました。

まずは東向き商店街から東へ入り、興福寺北円堂方面へ。さらに進むと右前方に五重塔がよく見えます。：よく見えすぎます。そうです、修繕工事環境を整えるためにと、足元近くの木々がたくさん伐採されました。中金堂再建で立派な松林が消滅し、そこに追い打ちをかけるようなショックなできごと。まあ、誰も好きこのんでやつてらっしゃるわけではありません。やむにやまれずということなのでしょう。

どこもここも枝がたくさん落ちていて、風の強さを物語っています。整備カーが行ったり来たりお忙しそう。とはいって、あのお車はなんだかいつもトットコトツコのどかな風情をただよわせてらっしゃいます。



：おや、木が？？あれれつ！なんとまあ、八重桜さんが下の方からバツキリと折れてしまつています。おろろろ…。切り口には白い部分もところどころ見受けられます。もともと弱つていたところにあの台風が来てしまつたということなのでしょうか。

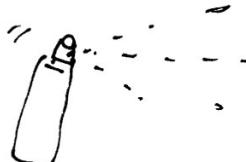
よく見ると、葉っぱが偏つて茂つています。そういうものなの？あつ、そうか、鹿さんですね。ディアラインのようなものです。折れた枝、倒れた木には、葉っぱをいただきにもれなく鹿さんがいらつしやいます。今回も、食べやすい位置にあるものが彼らの胃袋行きとなり、お口の届かないところもしくは障害物があつて手が出せないところは、そのまま残されたということなのでしょう。

その後は公園管理の方々の手により、ササと回収され、痛ましさの残らないよう美しくとのえられます。そつのないその働きは、微生物の分解作用みたいですね。

五月
1月
ぼつくり

13.6℃

13.0℃



正式名称は知りません。松ぼつくりの若いぼつくりです。
柑橘のようなどても清涼感のある香りがします。

落ちているのを見つけたら、そそと拾つて帰り、チンキ剤を作ります。

ぼつくりを軽く洗つて乾かし、瓶に入れてウォツカをいっぱいに注ぐ。二週間ほどでできあがり。すきな香りの柑橘があれば、外皮を一緒にほりこんでおくと、さらにうれしい香りに。

私は水で薄めてマウスウォッシュにしたり、ルームスプレーにしたりしますが、風邪予防をはじめ、さまざまな効果がうたわれています。「青松ぼつくり チンキ」で検索をどうぞ。シロップも作られています。若いほうがアクが少ないとか。

フレッシュな香りがすばらしいので、拾つてきたらなるべくお早いうちに。



「イラクサ」って、存じでしようか。

シソみたいな姿で、こまかい毛がびっちりこつそりついているイラクサ科の植物です。ネトルとも言います。

アンデルセンの「白鳥の王子」でお姫さまが血だらけになつてお兄さまたちのお洋服を編み上げる、あの「イラクサ」です。触れるとビリビリとおそろしく痛く、そして腫れあがります。毛に毒がついてるんですよ。毒針がばばばっと肌に刺さるのです。気をつけましょ。ビリビリじんじんとした痛みを訴え叫ぶ私に、友人がラベンダーの精油をつけてくれたことがありました。精油は薄めて使うのが基本ですが、ラベンダーだけは例外として原液使いが認められています。でもせいぜい数滴までですよ。そして部分的、一時的。なんといつても強い成分ですからね、調子に乗つて使いすぎると肌にだけでなく肝臓にも負担がおよびます。精油はメーカーさんにより、質がさまざまですが、それ以前の問題でどうも精油とは相性がよくない、苦手という人も。はい、ワタクシも。

ガラスの器に
お水を適量
入れたのち、

お水を十分に
吸いこむまで
フタをして放置



スパンでクレイを
まんべんよく
ふり入れると
均一で粘りのよい
板(やすい)ペーストが

できあがります。

イラクサの毒針でとびあがつたあと、たらしてもらつた精油で再び飛びあがることに。ちょっととちがう種のジンジン痛みが追加され、もはやイラクサ毒が軽減したんだか変化せずなんだかよくわからず痛みがひくまで一日、二日ほどを要しました。それでもそのお心遣いはうれしかつたです。ちなみにラベンダー精油は多くの方に効果をもたらし愛され度の非常に高い精油です。念のため精油つて使える方にはものすごく便利です。

今なら、クレイをつけるだらうと思います。クレイとは粘土の粉のようなもの。粘土鉱物が持つ吸收・吸着作用を利用してのお掃除屋さんです。クレイでペーストを作つて患部にパック。先日のピリピリした虫刺されはそれできれいにおさまりました。

さて、イラクサですが。

奈良公園にも生息してらっしゃるのです。遠いお国のおとぎ話ではないのですよ。そして毒と薬は表裏一体。日干し乾燥させると薬草として使えます。ハーブティーに、お料理に、ゆでてスープとしても食されています。



今回、イラクサに赤しそやエキナセアなどを合わせてハーブティーを作つてみました。これから涼しくなるにつれ、空気が乾燥してカラ咳が出やすくなる方もいらっしゃるでしょう。私も電車に乗りたり建物に入つたりして空気が変わると咳が出やすいです。軽いアレルギー症状だと言われますが、その程度なので、私はこのブレンドティーでだいたい症状が抑えられて、重宝します。風邪をひきそうなどきにもお役立ち。

イラクサのお味はと言いますと、青臭い感じかなあ。わりと気に入つてます。ハーブティーにしろ薬膳茶にしろ、効能優先でなくおののの好き嫌いで選んでくださいね。「あの人があいしいって言つてたから」なんて無しですよ。昨日までのお気に入りが「なんだか今日は飲む気がしない」なんて場合もあります。人生なかなか自分の要望通りには進ませませんが、お茶くらいはね、葉っぱの種類、温度、量、蒸らし時間、自分の好みをとことん追及してください。ブレンドティー、気が向いたらどんどん自分好みにアレンジしてみてください。

根っこベースのお茶もご紹介。

タンポポやゴボウの根っこです。「ハーブティーなんてそんなハイカラなもんようわからんわ」という方にも、ほうじ茶みたいな香ばしさがあつてなんとなくなじみを感じてもらえたりします。そして根っこですからね、更年期で頭の方がのぼせがちだとか、気持ちが散つて落ち着かないというお方にも、気が下に降りてほつと落ち着いたりします。かつこよく言うと、「グラウンディング」。

蒸らし時間はひらひらの葉っぱや花びらで三分から五分くらい。

根っことか種子とか果実とか厚みのあるものは、長めに五分から八分くらい。そういうものは抽出しにくいのです。煮だすともつとしつかり味がでます。ふたをするのをお忘れなく。

お湯の温度は沸騰させた熱々のものをとすすめられることが多いですが、まあそれもお好みでどうぞ。必ずしも、というほどのものではありませんが、沸騰後の熱々でなるべくしつかり成分を抽出しようと思がけることが多いです。それよりふたをお忘れなく。

葉っぱの分量。基本コップ一杯で小さじ一杯の葉。ふんわりとかさばるものは大匙一杯くらいになるし、種子類、根っこなど詰まつた感じのものはティースプンで軽くすくう程度でこと足りたりします。

ご自分のちょうどいいを見つけてくださいね。



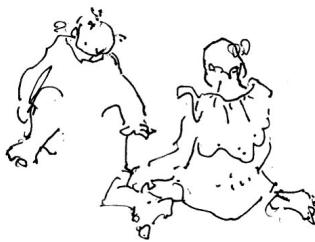
禁忌事項のご確認を。

嗜好品としてちよつといただくぐらいなら、たいていのハーブはそんなに神経質になる必要はないとはいうものの、中にはわりと強いものもあるし、受け手の状態もあります。

妊娠さん、子どもさん、常用してる薬がある人、内臓や血管に困ったとをお持ちの方、アレルギー、体质、神経系のお薬、ホルモン関係、免疫系、お医者さんにかかる方などはご確認を。そうでなくとも、ご自分の飲むものにどんな禁忌があるのか頭にとめておくと安心。

子どもさんは、六歳以上のお方なら大人の半量程度。ですが体重にも体质にもよりますし、薄いとこからお試しするのがいいかと思います。子どもさんの定番ハーブと言えばカモミール。フランスの友人からは「子どもと高齢者は寝る前にカモミールを飲まれる」と聞いたことも。キク科アレルギーでない方にはお勧め。但し中にはお好みに合わない方ももちろんおいでです。

効能の強いものは、プラスの場合もマイナスの場合も作用が大きくなります。長期で服用を続けるのか、嗜好品としてチヨロンといただく程度なのか、取り入れ方の規模が違うと当然影響力も変わります。





禁忌やマニュアルなどの情報についてですが、

文字やことばにするとどうも適切に伝わりにくい気がしてなりません。

今の時代、ネットでも書籍でも基本事項はたやすく確認できるのですが（現在、ネットより書籍のほうが信用度は高いとされています）、過剰なところ、逆に抜け落ちであるところ、そういうふたところを各自微妙なさじ加減でおぎなつていただきたい。それは、この情報社会ですこやかに暮らすのに大切なことに思えるのです。

このたび、リフレクソロジー（足裏健康法）のうさつばサロンを再開させました。のほんと通つていただく間に、ご自分の五感+αに意識が向き、自然とそういつた「さじ加減」上手になつてもらえたらと、願っています。

月に一度、または季節ごとにでも、
お茶とともに、

こうして文章を綴つていきたいと思ひます。

うさつぼサロンでもお会いできたらなおうれしい。
こうして帳面を読んでいただくだけでもうれしく、
それはそれは貴重なご縁。

どうぞよろしくお願ひいたします。

