

季節の フラワー エッセンス

第7回「梅雨のうつと夏バテ対策」



東 昭史 (あずま あきひと)

ホメオパシーフラワーエッセンスセミナー講師
アロマセラピー業界での勤務を通じてフラワー
エッセンスに出会う。

植物の特徴表示をテーマに、フラワーエッセンスを
研究。各地でフラワーエッセンス講座を開講し、
個人セッションを行う。

著書『花と錬金術』

6月、各地で梅雨を迎える季節となりました。雨が降り続いてジメジメするこの時期は、気分も沈みがちです。また、梅雨が明けた後には暑い夏が訪れます。夏バテ対策には睡眠や食事など、まず体のことを考えるべきですが、そのサポートとしてフラワーエッセンスは役に立ちます。そこで、これからの季節、充実した日々を過ごすために、お勧めのフラワーエッセンスをご紹介します。

【梅雨のうつ】

気分が落ち込む。悲観的になる。

C / ディプレッション&ディスペアー

やる気が起きない。何かするのがおっくう。

C / スタック・イン・ア・ラット

ひとりでいたい。誰とも会いたくない。

C / サッドネス&ロンリネス

深刻なうつ。気が狂いそう。

S / レパーズベイン

軽やかに喜びをもって生きたい。

S / レッド・フランジパニ

【夏バテ対策】

疲れがとれず元気が出ない。

C / トランキュリティー

暑さで寝苦しく睡眠不足。

C / ユニフィケーション

まわりからの見えない影響による消耗。

C / プロテクション&クリアリング

いろいろと用事を作って忙しくしている。

S / ソロモンズ・シール

旅行の長距離移動でぼーっとする。

C / グラウンディング

C / スタック・イン・ア・ラット Stuck in a Rut

決まりきったやり方を変えられない人に。

日常が変化することを恐れる人に。

「スタック・イン・ア・ラット」は、E / ダブル・スノードロップ、E / マーシュ・シッスル、E / スマック、E / ロドデンドロンの4種類を組み合わせたエッセンスです。

このエッセンスを必要とするのは、いつも同じような毎日を繰り返している人です。でも、この人たちは、その単調な生活を変えようという気がまるでなく、むしろ今までの習慣やパターンを変えずにいたいと思っています。その方が安心していられるからです。新たな出会いや未知なる出来事に遭遇すると不安になり、自分にはどうせできないし、チャレンジなどしたくないと思うのです。消極的で腰が重く何をすることもおっくうな人、やる気の起きない人によいエッセンスです。

このような人に「スタック・イン・ア・ラット」は、人生の変化と新たな展開を、期待と楽しみを持って受け入れることができるように助けてくれます。新しいことにチャレンジする毎日の中で、今まで気がつかなかった自分の才能と可能性を発見できるかもしれません。



E / マーシュ・シッスル

スタック・イン・ア・ラットのエッセンス
の花の1つ