季節のフラワーエッセンス

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
アロマテ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』

第 8 回「洞爺のハーブとフラワーエッセンス」

ヴァレリアン ～ 洞爺農場にて

2009 年 8 月 4 日から 7 日まで、北海道・洞爺にあるホメオパシー研究所において「洞爺湖カレンデュラ花摘みツアー 2009」が開催されました。
洞爺湖を見下ろす原野を開拓した農場では、農薬や化学肥料を一切使わず落ち葉堆肥と「植物活性液」のみを用いる、ホメオパシー研究所の自然農法で栽培されたカレンデュラ、ハイペリカム、エキネシア、ミュルフォリュームなどのハーブが一面に咲いていました。ツアーに参加された方々と一緒に、私もマザーチンクチャーやレメディーの原料となる植物に直に触れ、ハーブを摘んでハーブティーを作る貴重な体験をさせていただきました。

農場では、フラワーエッセンスの原料となる植物も見られました。その中の一つがヴァレリアンです。ヴァレリアンは、自己評価が低く、常に周りの人たちの支えを必要としていそうな人のためのエッセンスです。

ヴァレリアンは、高さ 150cm ほどになる大きな草本ですが、ちょっと風が吹いただけでも大きく揺れ動きます。私が花の写真を撮ろうとした時も、思わず茎を支えたくなるほど揺れ続けていました。そのため、なかなか写真が撮れず、「いいかげんにしてくれ」と言いたくなるほどでした。同じように、ヴァレリアンのエッセンスを必要とする人も、いつも気持ちが揺れ動いていて、「もっとしっかりしなさい」と、幼いころから両親に叱られていたかもしれません。花が咲き終えて枯れ始めたヴァレリアンは、しだいに傾きはじめ、周りの草木にもたれかかるように倒れていきます。そんな、いかにも頼りなさそうな人に、ヴァレリアンのエッセンスは合うのです。

ヴァレリアンは自己愛をもたらし、自己評価を高め、本来の自分を理解する助けとなります。他人の支えや励ましを必要としないでいられるようにサポートしてくれます。

写真（上）：洞爺ツアーで「フラワーエッセンスセミナー」をおこなう東先生
（下２枚）：ホメオパシー自然農場・洞爺に咲き誇るヴァレリアンの花
撮影：東 昭史先生

エッセンスの選び方・使い方

E / ヴァレリアンは、コンポジットエッセンス C / チャイルドフッドに含まれています。
コンポジットエッセンスは、いくつかの単品をテーマごとに組み合わせたものです。1 本で多面的なアプローチができ、幅広く使えます。特にはじめてエッセンスを使う場合にお勧めです。そこで、

★ 最初はコンポジットエッセンスを選んで使ってみましょう

ヴァレリアンを使ってみたい方であれば、まず「チャイルドフッド」から使ってみることをお勧めします。
なお、各シングルエッセンスがどのコンポジットエッセンスに含まれているかは、『 ベイリー・フラワーエッセンスハンドブック 』(ホメオパシー出版刊) や、ベイリー・フラワーエッセンスのホームページ (http://www.baileyessences.info/) をご参照ください。

★ ヴァレリアン (もしくは「チャイルドフッド」) は、こんな人に合います

特にインナーチャイルドの問題が関係している場合に有効です。( )は関連するエッセンスで、合わせて使うとよいでしょう。

○ 漠然とした不安感がある。(C / インセキュリティー)
○ 他人から注意されると動揺する。
○ 自己評価が低い。自分に自信が持てない。(C / セルフエスティーム)
○ 判断に迷い、他人の忠告や援助を求める。
○ 他人に慰めてほしい。励ましてほしい。勇気づけられたい。
○ 他人の意見の言いなりになってしまう。(C / セルフエスティーム)
○ 幼いころ、十分な愛を与えられなかった。
○ 責任ある大人になることに抵抗がある。
○ 精神的に自立できない。(C / リベレーション)
○ 子ども時代の刷り込みや条件づけのために自分を制限している。

★ エッセンスは内用もしくは外用することができます。

○ 内用 ・ 直接、口中に 2、3 回スプレーする。
・ コップ半分程度の水に 2、3 回スプレーして、少しずつ飲む。

○ 外用 ・ 体のまわりに 2、3 回スプレーする。

必要なときはいつでも、何回でも使えます。最低 1 日 3 回、間隔を空けて (例えば朝・日中・就寝前) 使うとよいでしょう。
1 カ月くらい続けてみることをお勧めします。

フラワーエッセンスの情報が満載！！

自然がもたらす花の癒し　ベイリーフラワーエッセンス　ホームページ
http://www.baileyessences.info/