

第78回 ヒルデガルトの植物を学ぶ会

ドイツには多くの地域で薬草園が見られます。その園内には「ヒルデガルトの植物区画」が特別に設けられている所も少なくありません。12世紀の修道女ヒルデガルト・フォン・ビンゲン（1098-1179）が50歳を過ぎてから執筆した『フィジカ』（自然学）では薬草230種、樹木63種の解説がなされ、今に生かされています。この講座ではヒルデガルトを通して植物のパワーを学び、彼女の人となりを知る手がかりになる知識を探求していきましょう。

レアでマニアックな少人数制講座

対面 or オンライン (Zoom)



○ 修道院の薬箱 婦人科系のハーブ療法 林 真一郎

生理痛や生理前症候群、つわりなどの出産に伴うマイナートラブルはホルモン分泌に関わる症状です。身体に負担をかける医薬品ではなくカモミールやラズベリーリーフなどを活用する穏やかなハーブ療法での対処を解説します。

○ ヒルデガルトの植物 キャラウェイとオレガノ 豊泉 真知子

キャラウェイはおそらく世界最古のスパイスです。暖かくスパイシーで、少し苦い、紛れもない良い香りです。さらに樹脂、脂肪油、タンニン、フラボノイド、タンパク質が含まれています。ヒルデガルトは「心痛」に対するレシピとして、キャラウェイの実6個とコショウの実2個を粉砕し、マメ科フェヌグリーク（コロハ）1個と混ぜ、「空腹時と朝食後、心臓の弱さに気づいたり、最初の痛みを感じたりする前に、パンと一緒に噛んでください」と『フィジカ』（自然学）に載せています。オレガノは優れたバクテリアキラーで、ひき肉などの食品と混ぜることで大腸菌の増殖を防ぎます。だからこそ暑い地域や夏に特に人気のある料理のスパイスとして用いられ、胃や腸管の殺菌効果があり、食欲を刺激し消化を促進します。消化管では鼓腸を予防し、真菌や虫を追い出すことで胃、肝臓または胆嚢の病の良い助けとなり、ヒルデガルトはこれを頭痛にも勧めています。

○ ヒルデガルトの精神療法 No.16 高慢 - 謙虚 豊泉 真知子

関連する部位：第9胸椎、副腎、腰および大腿部、排泄器官と生殖器、副腎

症状：高血圧、燃え尽き症候群、月経不順、片頭痛、ホルモンの影響による癌（乳癌や前立腺癌など）

精神療法：体を鍛える、心機一転する術。節食療法は行わない。

高慢の体への影響

高慢や思い上がりは、胸椎のなかでもとくに第9胸椎の自律神経と関連しているさまざまな症状につながります。この領域の神経は反射経路を通じて消化器官、腎臓、生殖器を制御しています。これらの器官の炎症や、自らの体を攻撃してしまう自己免疫疾患は、自分自身に対する尊大な過大評価にも原因があります。とくに危険なのが、塩基性製品で肉類を摂りすぎたときの直腸に関する疾患です。

○ ヒルデガルトの宝石療法 水晶 豊泉 真知子

甲状腺は心臓を過敏にして乱調を引き起こします。とくに侮辱されて傷を負うと、心臓は暴走します。このとき守ってくれるのが水晶です。水晶は甲状腺の病に力を発揮します。機能亢進にも機能低下にも、また甲状腺腫にも効果的です。とくに注目すべきは、太陽の光で温めた水晶の鎮静作用で、高ぶった太陽神経叢にはたらきかけ、甲状腺のホルモン分泌を調整します。

講座日程・場所

9月6日（金）

ソフィアフィットセラピーカレッジ

（東京・自由が丘）または
オンライン・Zoom 講座

講座概要

● 受講料 税込 ¥3,850-（税抜 ¥3,500-）

当日参加できない場合は後日録画したものを視聴できます

● 時間 13:00～14:45

● 持ち物 持参をおすすめする書籍があります
必ずホームページをご確認ください

講師：豊泉真知子・林真一郎



（一社）日本フィットセラピー協会 直営校 / （一社）日本ハンドケア協会 直営校

Sophia Phytotherapy College

東急東横線 自由が丘駅 徒歩3分

お申込、お問い合わせはこちらから

☎ 03-3722-0004 🌐 <https://sophia-college.jp>

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-41-12ソフィアビル

