

修道女・ヒルデガルトの薬草学を生活に活かす

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、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講座

選べる来校 or オンライン講座

後から動画配信あり

修道院の薬箱 皮膚系のハーブ療法 担当：林 真一郎

皮膚のトラブルにはステロイド医薬品を使うとすぐに効果が得られますが根本の原因、すなわち精神的ストレスや食生活にアプローチしないと再発を繰り返すこととなります。湿疹やニキビなどに対するジャーマンカモミールやカレンデュラ、月見草油などの活用について解説します。

ヒルデガルトの植物を学ぶ 担当：豊泉 真知子

オリーブオイルとオリーブの葉

オリーブの木は約6000年もの長きにわたって人間によって栽培され、オイルを得るために使われてきました。冷圧搾された高価なオリーブオイルは、医学的見地から見ると興味深い様々な成分を含有しています。例えば炎症を抑える成分やアンチエイジング成分など、そのはたらきは多彩です。ヒルデガルトは「オリーブの樹皮と葉を煮て、その煮出し液と古いラードで軟膏を作る。心臓や背中・脇腹・腎臓などリュウマチや痛風で痛む箇所があれば、この軟膏を塗るとよい。温まった油脂が生の木にしみこむように皮膚から浸透して症状が改善する」と『フィジカ』（自然学）に載せています。

精神療法 No.17 嫉妬一博愛

関連する部位：第10胸椎腎臓・腰・大腿部および排泄器官と生殖器官・とくに腎臓・副腎

症状：腎臓病・高血圧・燃え尽き症候群・ホルモンの不調・月経不順・片頭痛・乳ガンや前立腺ガンなどホルモンの影響によるガン

精神療法：体を鍛える・節食療法は行わない

嫉妬や不満や競争は結局のところ、自分を痛めつけるだけだということは明らかです。生命全体を眺めれば、あなたの苦しみは私の苦しみ、あなたの喜びは私の喜びです。私たちは皆ホリスティックな一つの全体を作っているのですから。キリストが生まれてから2000年以上経っていますが未だに殺人が行われ、嫉妬も悪意も憎しみも不和も、この世からなくなる気配はありません。現代に生きる私たちは皆、よそよそしく暮らしています。これを変えたいと思ったら今すぐ、長いこと連絡をとっていない大好きな人のことを考えてください。そして電話や手紙などで連絡を取り、会おうと誘ってみましょう。

宝石療法 クリソライト

クリソライトは「賢者の石」。私たちに人生で得た能力、認識、経験を忘れないための力を与えます。この石は他人と会話をし、他人を友とし、苦しいときには愛をこめて手を差しのべることこそが生きる意味だという理解を助けます。クリソライトのネックレス、または指輪を肌に直接身につけましょう。石はあなたの洞察力を強化し、憎しみや妬みが人間関係を壊して人生を台なしにすることをわからせてくれます。

講座日程・場所

講座概要

講師

79回 12月6日（金）

13：00～14：45

¥3,850-（税込）

ソフィアフィットセラピーカレッジ
（自由が丘）または
オンライン（zoom）

持ち物などの詳細については
ホームページをご覧ください

豊泉 真知子
林 真一郎

