

第八号 3月5日『啓蟄』は、茴香か春颯

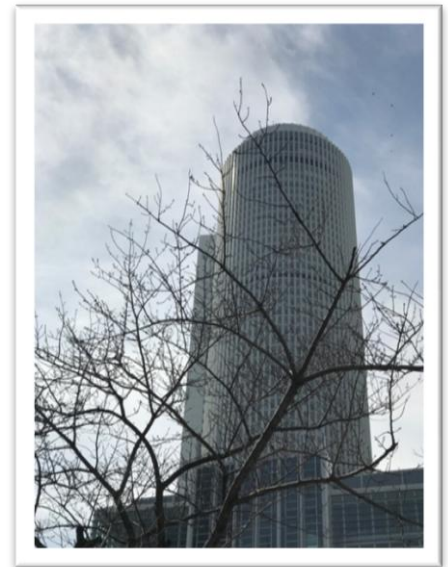


『啓蟄』は、「蟄虫戸を啓く（歴便覧）」の時候です。アメリカのロッキー山脈では、この頃、スノー・イーター（雪を食う風！）が現れ、突如として山の雪を食べつくすことがあります。数時間で山の雪が消えてしまうほどの雪食いのヌシは、フェーン現象で引き起こされる西風です。

このフェーン現象は、極端な温度の急上昇と乾燥した風が特徴的です。アメリカ西部を縦断するロッキー山脈をスノー・イーターが吹き荒れると、頭痛や倦怠感、イライラや不眠、動悸などを訴える人が多くなります。

日本でもこの時期、温度差と乾燥した空気によって、『春バテ』などと言われる同様の症状が見られます。

冷たい空気と温まる地面温度の差によって、大気の大気が起こりやすくなる『啓蟄』の頃は、大地を覆う土に含まれる水分が暖かい日差しに煽られて乾き、土ぼこりが舞い上がりやすくなります。舞い上がった土ぼこりは、大陸からやってくる春の風によって、少々厄介な大気汚染物質を含みながら黄砂となってやってきます。



温度や湿度の差とともに水分の蒸散、自律神経への負荷…これらは春の疲れを引き起こし、『春バテ』と呼ばれる症状を引き起こしやすくなります。『春バテ』ならば、フェネルティーを。



鼻やのど、内臓をきれいにし、神経の不安定な状態を穏やかに整えてくれるフェネルは、自律神経が不安定になりやすいこの時期にそろえておきたいものです。このあたりは、『暮らしのハーブ事典』3月の号をご参照いただくと幸いです。

一般名：フェンネル

学名：Foeniculum vulgare

和名：茴香<sup>ういきょう</sup>

グレースフィールドのハーブ番号は、番。

ロッキー山脈のスノー・イーターのごとく、日本でも、『春颯<sup>はるはやて</sup>』  
が起こることがあります。暖かく湿った風が吹いたかと思うと、  
夕暮れのようにあたり一面ぱっと暗くなり、竜巻や積乱雲を伴  
って強い風が吹き荒れ、雨や雹<sup>ひょう</sup>を降らず春の嵐を『春颯』と呼  
びます。ほんの数時間もすると嘘のように止む『春颯』…。

春の穏やかさの陰に隠れて起こる『春颯』は、これから始まる  
春エネルギーを潤沢に湛<sup>たた</sup>え、命の芽吹きを呼び起こします。



このエネルギーについていけなくなると、こころや身体が不安定になります。フェンネル (= 茴香<sup>ういきょう</sup>) は、古代から、不安や不安定な神経を調節してくれる働きのあるハーブとされてきました。

『啓蟄』…穴の中から這い出して来る虫たちが、春のエネルギーに誘<sup>いざな</sup>われるように、わたしたちも、揚々と春のエネルギーをいっぱいを受け、ここからの陽の気を取り入れられるよう、ハーブティーを上手に取り入れて、自然のリズムに身を任せたいものですね。

栄中日文化センター講師 木之下 恵美