

ちゅうしゅん

『仲春』を迎える3月は、春の陽射しと風による肌の乾燥が気になります。春の肌は冬より乾燥しやすくなり、ハンドクリームが手放せないなんて方も多いのではないのでしょうか。肌の水分や油分、体温などは、血圧や脈拍などと同様に自律神経という心身のバランスを調節する神経がコントロールしています。春はこの自律神経に負担がかかりやすい季節でもありますから、寒暖差や疲れ、いつもと違う環境などによるストレスで、「春バテ」なんていうこともあります。

「春バテ」の症状には、肩こりや頭痛、お腹のハリ、浮腫みや倦怠感などがあります。



フェンネルは、「春バテ」が気になる時期にとってもよい働きをします。中世の有名な植物療法家であり占星学者でもあるニコラス・カルペパーは、フェンネルについてこう言っています。

「乙女座の支配下にあり、水星に属するフェンネルの種子は、母乳を増やし、その質を高め、肝臓と脾臓と胆のうの詰まりを開く。肺の詰まりによる息切れや喘鳴を改善し、臓器をきれいにする。」

これにより、浅い呼吸と息切れ、動揺と不安、神経衰弱と頭痛を改善するとあります。

春の乾燥や疲れやすさが気になった時に、古くから良いとされているフェンネルティーを試してみてはいかがでしょうか。

❖ フェンネル / *Foeniculum vulgare*

自律神経の不均衡、浅い呼吸、息切れ、動揺と不安、神経衰弱、倦怠感に

フェンネルは、人間が最も古くから栽培してきたハーブのひとつなのですが、特に古代ギリシアでは、痩身のためのハーブとして利用してきました。おなかに持たれるような脂肪分を代謝させてエネルギーに変え、こころの不安を取り除くハーブとしてよく利用されていました。

フェンネルは、その種子を利用してメディカルハーブとします。和名は茴香、漢方でもおなかのハリやのどの不調に使われます。

春は、送別会や歓迎会、花見などが行われる春の園遊の季節です。そんな時期の自律神経の負担を減らして、倦怠感や胃腸の不調などの「春バテ」の症状を改善するフェンネルティーの美味しい入れ方をご紹介します。



- ① フェンネルの種子を乳鉢ですりつぶします。
- ② よくすりつぶしたフェンネルの種子を大さじ山盛り 1 杯、500ml. 容量のジャンピングティーポットに入れ、100 度の熱湯を 8 割程度注ぎ入れます。
- ③ ウオーマーで 30 分ほど蒸らすと、香りがよく甘くおいしいフェンネルティーができます。

種子のハーブは、特に良質で新しいものを選びます。香り成分を多く含み特性が高い分、酸化・劣化したものでは、その特性を得られなくなるどころか逆効果ですから。

特にフェンネルは、ディールと一緒に植えると雑草になってしまいますし、トマトや豆類と植えるとその成長を阻害します。よい環境で作られた有機農法無農薬のフェンネルを、乳鉢ですりつぶす正しいフェンネルティーにして飲むと、おいしく効果的なメディカルハーブとして利用できます。



疲れがとれない、浮腫みやすい、肩こりが慢性的、不安な気持ちになりやすい、お腹がハリやすいなどの「春バテ」らしい調子が気になったときにぜひ取り入れてみてください。

そしてもうひとつ。フェンネルは、クロロゲン酸などの水溶性の植物栄養素の効果により、生活習慣病予防によいハーブでもあります。

古代ギリシア人が使ってきたダイエットハーブであったフェンネルの効能は、21 世紀になっても色あせることはありません。

「蕎麦板」としっかり乳鉢ですりつぶした「フェンネルティー」は春の午後のティータイムに最高です。このふたつの組み合わせは、不安をとって元気をくれるもうひと踏ん張りできるアイテムです！