

第五号 1月20日『大寒』は咳・のど・勇気のタチジャコウソウ



『大寒』は、「冷ゆることの^{いた}至りて^{はなは}甚だしきとなればなり（歴便覧）」の時候です。『大寒』の次には、春の始まりを告げる『立^{りっしゅん}春』がやってきます。『大寒』は、「寒さの限りはここまでですよ」と私たちに伝えてきます。福寿草が早春の訪れを告げ、^{ふき}路の^{とう}臺が凍る大地から春を告げるように頭を出します。福寿草の黄色に春の足音を感じつつ歩く小路。雪解け水のこぼれる軒先からは、「梅は～咲いたか、桜は～まだかいな・・・」なんて唄が聴こえてきそうです。

『大寒』の頃を迎える1月20日は、『^{はっかしょうがつ}二十日正月』と呼ばれます。京都・大阪では、お正月からこの日まで、^{さけかす}酒粕の中に^{ぶり}鰯の骨を浸しておいたものを、ゴボウや大根と一緒に煮て食べることから『^{ほねしょうがつ}骨正月』とも呼ばれます。『二十日正月』、『骨正月』を迎えると、「神祭りの月」とされる一月のお祝いも、これでお仕舞い・さあさあ今年もしっかり頑張りましょう！となります。

『二十日正月』、それでも春はまだ浅く、朝晩の凍る空気をすーっと深呼吸すると、急な温度差で咳込みそうです。気管支と肺の冷えを取って、春待ちのころと身体に力を与えるハーブがあります。和名はタチジャコウソウ(=立麝香草)、一般名はタイムです。

古くから、タイムは、勇気のハーブとされ、最も殺菌効果が高く安全なハーブとして、感染症の予防のために利用されてきました。またタイムは、疲労やストレスから引き起こされる免疫の不調と、ウイルスや感染症から、肺と気管支、喉を癒してきました。



一般名：タイム

学名：Thymus vulgaris

和名：タチジャコウソウ（立麝香草）

グレースフィールドのハーブ番号は、17番。

香りの高い勇気のハーブ、タイムは金星を支配星に持ち、喉と口腔に入ってきた悪さをするウイルスを撃退します。古代ローマの医学者ディオスコリデスは、タイムが、胸から痰を除いて、喘息を治すと伝えています。ドイツのメディカルハーブでは、百日咳と腎臓の感染症に利用します。

タイムとマジョラム、ローズマリー・・・中世からの贈り物、春待ちの力を与えてくれる『大寒』の春待ち茶をいかがでしょう。

500ml. 容量ジャンピングポットで、

タイム/Thymus vulgaris : 小さじ1/3

スイートマジョラム/Origanum majorana : 大さじ1

ローズマリー/Rosmarinus officinalis : 小さじ1/3

喉がすーっと楽になり、鼻のつまりや頭の重だるさを取ってくれます。

『勇気のハーブ・タイム』を春待ちのティーにして、冬の間頑張った免疫を元気にしましょう。

「梅は～咲いたか、桜は～」・すぐそこです！

勇気の杖タイムを携えて、新たなる春の向こうへいざ参らん！

栄中日文化センター講師 木之下 恵美

