



植物の力でキレイになる フラワーエッセンス& メディカルハーブ入門

自然の力で体や心をケアする、“フィトセラピー”。
今、始めている女性が増えているようだ。
「聞いたことはあるし、気にはなるけど……、
そもそもよく分からない」って人もきっと多いはず。
大切なのは、植物のパワーを信じてみること。
扉を開けた先に、新たな気づきと出会いが待っている。



トップス ¥11000 / ルシェルブルー カスタマーサービス (ルシェルブルー) パンツ ¥14000 / ジャック・オブ・オール・トレードズ プレスルーム (サムティズ ラヴィン) ピアス ¥7600 / ビジュ アール・アイ (ビジュアール・アイ)

お話を伺ったのは……

about フラワーエッセンス

医師 中村裕恵さん

トータルヒーリングセンター代表医師。自分では何ともしがたい心身の悩みを、さまざまな自然療法を用いてケアを行う。「医師が教えるフラワーエッセンスバイブル」(河出書房新社)の他、数多くの著書を持つ。

about メディカルハーブ

植物療法士 森田敦子さん

客室乗務員時代、気管支喘息を発病したことをきっかけにフィトセラピーと出会う。日本の植物療法第一人者。ルポア フィトセラピースクール主宰の他、著書「自然ぐすり」(ワニブックス)が現在好評発売中。

フィジカルな不調を メンタルから整える

「体の不調の原因は、フィジカルだけでなく心の乱れによるもの」という考えがフラワーエッセンスの基本。“心に効かせる”おくりとといったところ。

植物のエネルギーを 水に転写したものが “フラワーエッセンス”

「花の朝露に、自然のパワーが凝縮されている」という考え方が原点。目に見えない植物の力を、水というモノに写して摂取できるカタチにしたというわけ。

花が持つエネルギーは 人間の個性と同じで、 それぞれ種類が異なる

ヒマワリやタンポポ、ラベンダーなどお馴染みのものから、エノキタケなど多種多様。効果効果もそれぞれだから、状態に合わせてセレクトしよう。

What's メディカルハーブ?

MEDICAL HERB P.68

飲むことでダイレクトに 体と心の 不調をケアする

植物そのままを使うメディカルハーブは、食事やお茶として体内に運ばれることで効果を発揮する。唯一“味わう”という楽しみ方ができるのも特徴だ。

メディカルハーブとは、 薬理効果のある 植物のこと

もともとハーブとは、植物全般を意味する単語だということをご存じだろうか。その中でも人の健康に役立つ植物を、メディカルハーブと呼ぶのだそう。

摂取の方法は 数種類ある

身近な方法としては、食事やハーブティーだろう。他に濃縮液のチンキ、カプセル等のサプリがある。後半のページで紹介しているので、ぜひチェックを。

“Phytotherapy” is……

植物の力でキレイになる=フィトセラピーとは、 自然の力で心と体をケアすること

30歳を過ぎてくると、なんだか体調が優れなかったり、体の様子がおかしいなんてこともチラホラ。そんなときこそ、フィトセラピーの出番。そう、植物療法だ。

“植物の力で、メンタルやフィジカルを治療する”ということだけど、病院に駆け込む前の“セルフケアの一種”と理解するのがいいんじゃないかと。

初心者にも取り入れやすい、おすすめの2つの方法を紹介しよう。

What's フラワーエッセンス? FLOWER ESSENCE

P.64

舌下にたらしめて 摂取するもので、香りを楽しむ アロマとは全くの別物

フラワーエッセンスは植物の“パワー”を転写したものを摂取し、アロマエッセンスは植物から抽出された精油の有効成分で香りを取り込むもの。

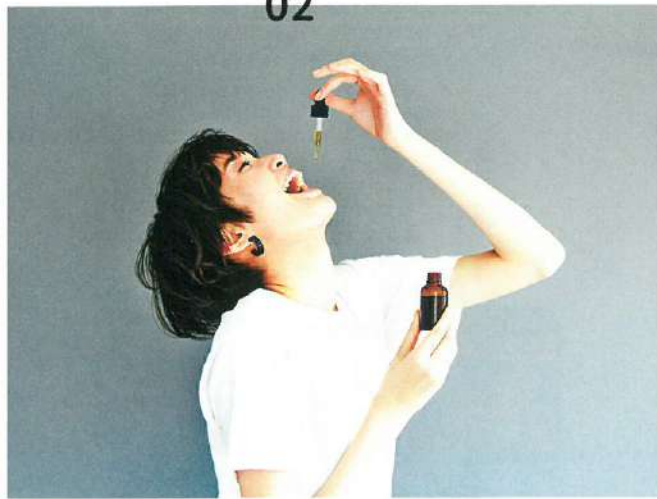


How to use

フラワーエッセンスの使い方

自分で作ったオリジナルのものでも、購入してきたものでも使い方は同じ。実は、NOルール！自分のライフスタイルに合わせて、また好きな使い方で取り入れればいい。今回は入門編に相応しい、メジャーなTIPSを4つ紹介する。

HOW TO USE
02



舌下 にたらしめてそのまま摂取

最も簡単。かつベーシックな取り入れ方は、体の中で一番エネルギーを吸収しやすいといわれる、舌の下に一度に3~4滴垂らして内服する方法だ。1分間ほど含ませるとより効果的だそう。

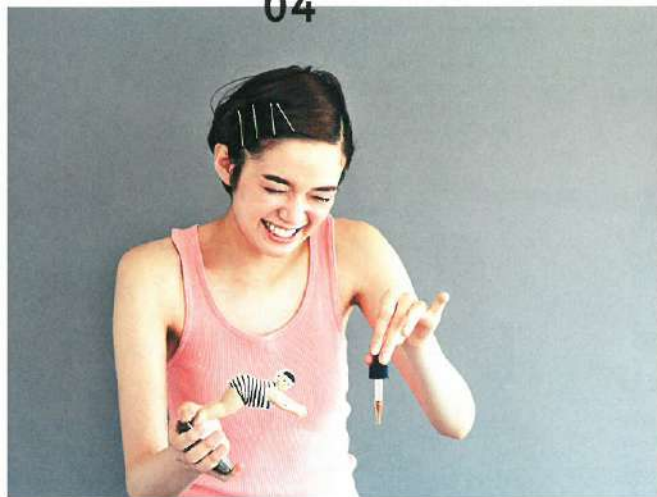
HOW TO USE
01



クリーム に混ぜて体に塗る

ボディケア用のオイルでもOK。マッサージとともに体に浸透させることでヒーリング効果を高めるといわれ、アロマセラピストも使う手法だとか。10mlに対して3~4滴程度を目安に調整を。

HOW TO USE
04



お風呂 に入れてフラワーバスに

一度のお風呂に使用する量は、11~44滴とやや幅広い。使用するエッセンスのブランド等によっても違うが、あまり気にせず実践してみることが大切だ。全身でお花のパワーを感じてみよう。

HOW TO USE
03



飲み物 に加えてパワーチャージ

一日数回に分けて摂取すると、より効果的とされるフラワーエッセンス。何かを飲む際に、やはり3~4滴混ぜて飲む。とても効率がいいうえに、忘れにくくてうっかり屋さんにもってこい！

How to make

フラワーエッセンスを作る

「え、作れるの!？」と思った人も多いだろう。より愛着を持って楽しむために、なんとDIYできるのだ。必要なのは、お花と水とブレンダーと、ツールだけ。自分で選んだ植物で、オリジナルのフラワーエッセンスが作れるなんて、最高!

PROCESS
01

採取



本来は、野山などの自然界に自生する植物を採取して作るのだけれど、なかなかそうもいかないものだから、自宅などで種から蒔き、一から育てた植物が好ましい。一番美しく咲いているときに、傷つけないように花部分だけを採取しよう。

PROCESS
02
転写



クリスタルまたはガラスのボウルにミネラルウォーターを半分以上入れ、そこに摘み取った花を隙間なく浮かべる。そのまま太陽光に3時間ほど当て、植物のエネルギーを水に転写するのだ。太陽が陰っては意味がないので、晴天の日を狙うべし。

PROCESS
03

ろ過



十分に太陽の光を当て、お花の力をしっかり転写することができたら、手で触れないようにろ過をする。目の粗いザルでもいいし、もっと丁寧に行うなら紙で濾すのもいい。そして出来上がったものを、「マザーエッセンス」と呼ぶ。なんだか神々しい。

PROCESS

04 保存



そのままでは長期保存ができないため、アルコールと混ぜよう。品質保持と使い勝手を考え、スプイト付きの遮光ビンがベター。ブレンダー3分の1、マザーエッセンス3分の2を合わせれば完成だ。冷蔵庫に置き、味が変わらなければ約1年楽しめる。



フラワーエッセンスは ここで買おう

ネットでポチッと、もいいけれど、初めてなら専門家のいる
ショップに足を運んで、手に取りながら選ぶのも楽しい。

Nature World ネイチャーワールド



世界中から集まる約1400種以上(1)ものフラ
ワーエッセンスを扱う専門店。経験と知識が豊
富なスタッフが常駐し、関連アイテムなども多く、
マニアックに知識を深めることが可能だ。

[DATA] 東京都千代田区飯田橋3-3-7 秋穂セントラル
ビル4F ☎03-5214-4881 ⑧月～金10:00～19:30、土
日祝12:00～17:30 不定休 (GW・お盆・年末年始休業)

人気ベスト3はコレ!



3位 愛に関する事柄に
素早くマルチに
効いてくれる

2位 生き方に
確変が起こる!?
と話題沸騰

1位 人生に対する
意識が変わる
人気エッセンス

さまざまな愛を育むため
のエッセンス。恋人同士
で使えば、より信頼を深
めることも。パワーオブ
フラワーヒーリングラブ
エリクサー 30ml ¥3400
/ネイチャーワールド

今まで歩んできた生き方
や行動パターン等からの
脱皮を促し、覚醒を起こ
すと評判のエッセンス。
ヒマヤンフラワーエン
ハンサーズ 15ml ¥3200
/ネイチャーワールド

「自分自身で現実世界を
作り出す」という、潜在
能力を引き出し、意識に
変化をおこす。パシフィック
エッセンス アパダン
スエッセンス 25ml ¥32
00/ネイチャーワールド

Cosme Kitchen&Naturopathy コスメキッチン&ナチュロパシー



仕事に遊び、家事に育児に忙しい現代女性
が増加する今、フラワーエッセンスやヒーリン
グツールを通して心身をサポートするべく3月に
オープン。フィットセラピーがより身近な存在に。

[DATA] 新宿南口NEWoMan店
東京都新宿区新宿4-1-6 M2F
☎03-6380-1448 ⑧11:00～22:00 不定休

人気ベスト3はコレ!



3位 過去の消えない
心の傷を癒やして
前へ進めるように

2位 女子力がアップし、
異性を惹きつける
モチエッセンス

1位 人生や自分自身の
豊かさを得られると
口コミも続々

誰にも心を開けない、好
きな人に素直になれない
などの心を癒やす。パシ
フィックエッセンスハー
ブスピリットエッセンス
25ml ¥3400/コスメキ
ッチン&ナチュロパシー

ほのかにローズの香り。
DTW フラワーエッセ
ンス ファシネーション
プレミアム (コスメキッ
チンオリジナルブレンド)
30ml ¥4800/コスメキ
ッチン&ナチュロパシー

上記とベスト1位が同じ
結果に。それだけ効果が
パワフルと話題だ。パシ
フィックエッセンス アパ
ダンスエッセンス 25
ml ¥3200/コスメキ
ッチン&ナチュロパシー



08

疲れがとれない時

RIGHT: Super Vitality
LEFT: Olive

(右)疲れが溜まって抜けず、スタミナ切
れという時に、エネルギーを回復させて
パワー復活をアシスト。パシフィックエ
ッセンス スーパーバイタリティ 25ml ¥34
00/ネイチャーワールド (左)心身とも
に疲労困憊のときに、生きるための活力
が蘇る。ヒーリングハーブス フラワーエ
ッセンス オリーブ 10ml ¥2500/マイキ

09

自分に自信が持てない時

RIGHT: Confid
LEFT: Bluebell

(右)再び自信が湧き上がり、自分のこと
を信じられる力を与えてくれる。オース
トラリアンブッシュフラワーエッセンス
コンフィッド 30ml ¥3000。(左)内気やシ
ャイな人を開放し、オープンに変化させ
ていく。パシフィックエッセンス ブル
ベル 7.5ml ¥2300/ネイチャーワールド

10

イライラしやすい時

RIGHT: Calm & Clear
LEFT: Happiness

(右)気持ちを切り替えてリラックスへと
促し、落ちつきと安らぎを得られる。オ
ーストラリアンブッシュフラワーエッセ
ンス カム&クリアー 30ml ¥3000。(左)
内面から輝きを引き出し、笑顔が全身へ
と送り出され、心もリラックス状態へ。ヒ
マヤンフラワーエンハンサーズ ハピ
ネス 15ml ¥3200/ネイチャーワールド



緊急用

ピンチの時

RIGHT: Emergency
LEFT: Balancer

(右)パニック状態や極度に落ち込
んでいる時、また恐怖を乗り越える
力と落ちつきを取り戻す。オース
トラリアンブッシュフラワーエ
ッセンス エマージェンシー 30ml ¥
3000。(左)心が荒れる緊急時、速
攻で心のバランスを整えることが
出来る。パシフィックエッセンス
バランサーエッセンス 25ml ¥32
00/ネイチャーワールド

11

生理不順の時

RIGHT: Woman
LEFT: Balsam Poplar

(右)女性的エネルギーを整え、生理サイ
クルを正常に整える助けに。オーストラ
リアンブッシュフラワーエッセンス ウ
ーマン 30ml ¥3000。(左)生理不順が原因で
起こる、心身のリズムの不調を良好にす
る。アラスカンエッセンス バルサム ポ
プラ 7.5ml ¥2300/ネイチャーワールド



04

ストレスから解放されたい時

RIGHT: Relationship
LEFT: Stress Energy Balancer

(右)コミュニケーション能力が高まり、対
人関係での苦痛や不安が和らぐ。オース
トラリアンブッシュフラワーエッセ
ンス リレーションシップ 30ml ¥3000。(左)
物事に対する視野を広げたり、感情的に
なりそうなる時に、心のバランスを取り戻し
てくれる。PHIエッセンス ストレス エナ
ジー バランサー 15ml ¥3400/ネイチャ
ーワールド



05

集中力がない時

RIGHT: Sundew
LEFT: Jacaranda

(右)優柔不断で決断力がなかったり気が
散りやすい、さらにぼんやりと空想に
浸りやすい人の集中力を高めてくれる。
オーストラリアンブッシュフラワーエ
ッセンス サンデュー。(左)考えや気持ち
がコロコロと変わって、一つのことをやり遂
げられない人に最適。同 ジャカランダ 各
15ml ¥3200/ネイチャーワールド



06

人との距離を縮めたい時

RIGHT: Joyful Sexuality
LEFT: Twinflower

(右)体と心をつなげ、恋人との関係を深
めるのに役立つ。PHIエッセンス ジョ
イフルセクシュアリティエッセンス 15ml
¥3400。(左)2つ仲良く並んだ花の植物
から転写されたエッセンスは、コミュニ
ケーションを深めてくれる効果が期待で
きる。アラスカンエッセンス ツインフラ
ワー 7.5ml ¥2300/ネイチャーワールド



07

眠りが浅い時

RIGHT: Jetlag/Sleep Energy Balancer
LEFT: Grape Hyacinth

(右)ネーミングの通り時差ボケや、生活
リズムの乱れが原因の場合におすすめ。
PHIエッセンス ジェットラグ/スリー
プ エナジー バランサー 15ml ¥3400。(左)
トラウマ的な事柄から受ける、ストレスや
ショックによる不眠にはコレ。パシフィ
ックエッセンス グレープヒアシンズ 7.5ml
¥2300/ネイチャーワールド



What should we choose?

こんな時には何がいい?

フラワーエッセンス イエローページ

ここに並ぶお悩みに、1つや2つ頷いてしまう項目があるのでは?
そんなとき、ほんの少し植物のパワーを信じてみても、きっと悪くはないはず。
どんな種類のどんなフラワーエッセンスを選べばいいのか、きっかけにぜひ。

01

モチたい時

RIGHT: Radiant Beauty
LEFT: Venus Orchid

(右)外見の欠点ばかりを気にしているあ
なた! 自分の内側にある本来の美しさ
に気づかせるスイッチを、ONに切り替
える。パシフィックエッセンス ラディ
アントビューティ 25ml ¥3400。(左)便し
さや穏やかさなど、女性らしい部分を強化
する。PHIエッセンス ビーナスオーキ
ッド 15ml ¥3300/ネイチャーワールド



02

気が張って せかせかしてしまう時

RIGHT: Black-Eyed Susan
LEFT: Dandelion

(右)常にドタバタと忙しい人はこちら。ス
ピードダウンさせ、落ちつきを回復させ
る。オーストラリアンブッシュフラ
ワーエッセンス ブラックアイトスーザン 15ml
¥3200。(左)境界線のハードワ
ーカー向け。心身の緊張と強ばりから解放を。ア
ラスカンエッセンス ダンデライオン 7.5
ml ¥2300/ネイチャーワールド



03

ついネガティブに なってしまう時

RIGHT: Joyful Opuntia
LEFT: Mustard

(右)生きる喜びや安堵感を与えてくれ、
楽観的な思考に。PHIエッセンス ジョ
イフル オプンティア 15ml ¥3300/ネイ
チャーワールド (左)薬材となるのは、あ
の食用のマスタードが咲かせる黄色く小
さな花。日々の幸福感をアシストしてく
れる。ヒーリングハーブス フラワーエ
ッセンス マスタード 10ml ¥2500/マイキ

