



からだちゃん **ハーブ** と **ハーブティー**

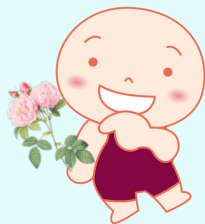


ガイドブック



あなたにぴったりのハーブを知り
ハーブティーを飲んでご自身の
新たな世界に出会いましょう

からだ学研究所





ヒルデガルトフォーラムジャパン代表、
植物療法家であり、その自然療法のスキルを活かし
エステ業界でも長きにわたり活躍されている
平垣美栄子さんが言いました。

「からだ占いを学んでいくほど、
からだ学とヒルデガルトの言いたいことは
同じなんだと思う。」

ヒルデガルト・フォン・ビンゲンは、植物に対して
非常に深い理解と尊敬を持っていました。
彼女は植物を「神の創造の力」として捉え、
人間の健康と精神的な成長において重要な役割を果たすと考えていました。

彼女はまた、植物が人間の魂と自然界の調和を保つための
重要な媒介であると考えていました。

植物を通じて、神の創造の力を感じ、自然と一体となることで、
人間はより健全で豊かな生活を送ることができると信じていました。

神と直接つながれるのは人間だけだと考えていたのです。

真理は一つと言いますが、
植物の成り立ちやからだの仕組み、
それだけではなく、自然界、宇宙にあるものは
すべて相似形でできていると言われていました。
とするならば、すべてが人間の魂のために
存在するのだと考えられないでしょうか？

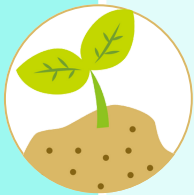
今回、ヒルデガルトが愛した植物と
タッキー先生が産み出した27のからだちゃんとの
フラクタル（相似形）を見つけるために発足した
「エレメント研究会」から27のからだちゃんに
ぴったりのハーブとそれぞれのエレメントティーを考案しました。





ハーブについて

900年前、ヒルデガルトは12星座や星々とエレメントの
 関係が構築されていない中で、実践で「気」「火」「土」「水」
 4つのエレメントに分類していきました。
 「気」の部分とからだ学の「風」の部分が
 リンクするので、その4つの要素を使って
 研究を重ねてきました。
 「からだ占い」の27のからだの資質と
 ヒルデガルトの植物学
 この両者を融合させたハーブとハーブティーを
 お楽しみください。



火のハーブティー

ガリカローズ
 タンポポ
 ハイビスカス



地のハーブティー

メリッサ
 セイヨウボダイジュ
 スギナ



水のハーブティー

タイム
 マロウ
 カモミール



風のハーブティー

イラクサ
 バーベナ
 ローズマリー



自分のからだちゃんを調べよう！



「からだ占い」公式HP
「あなたのからだちゃん」に
生年月日を入れて調べてみよう



【12のタイプ】まずは、からだの性格を「4つのエレメント×3つの行動パターン」という12のタイプに分類して、各からだの思い癖や行動をタイプ別にみていきます。

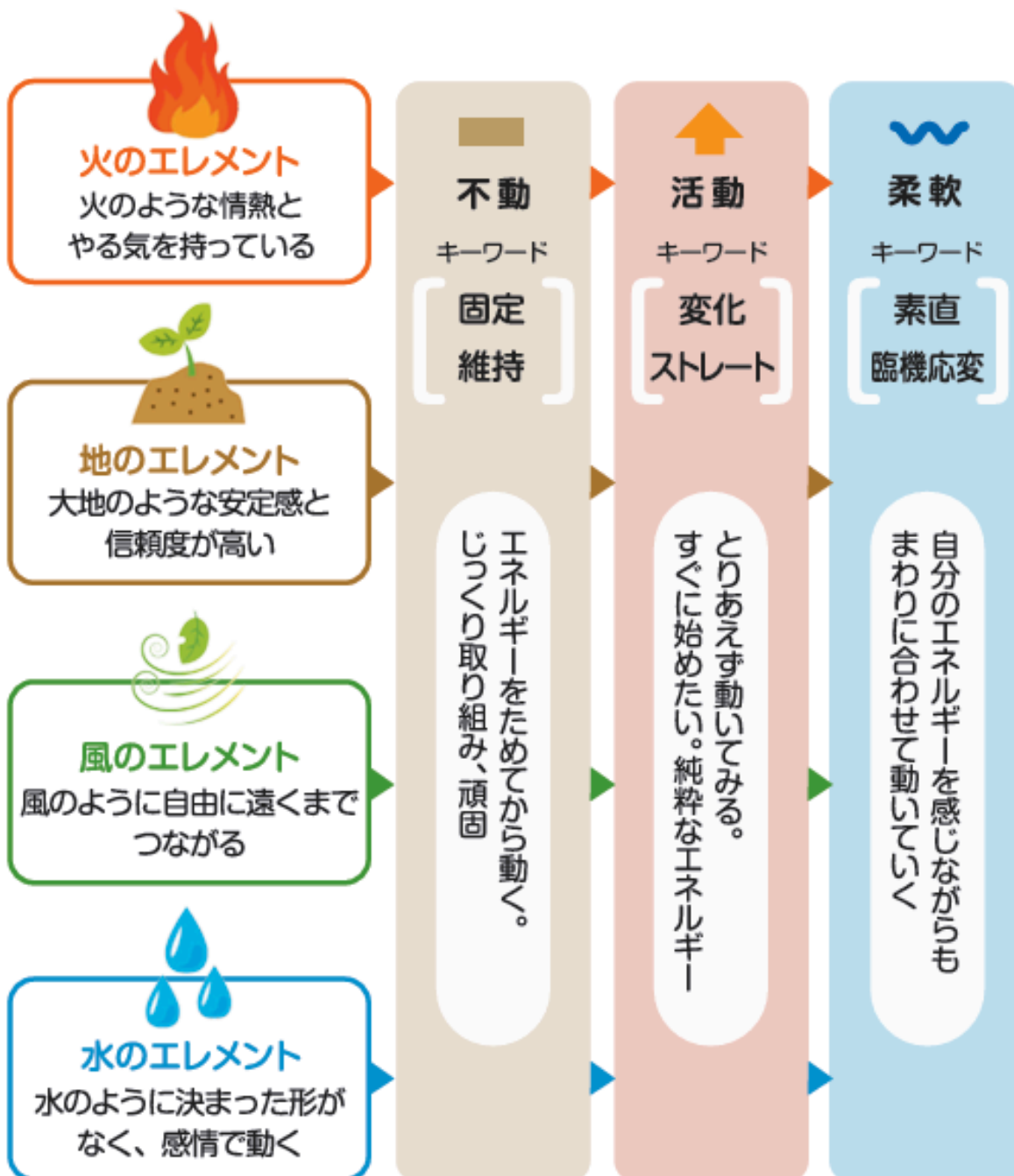
	火	地	風	水
活動	<p>決断が早く、即行動する情熱の人</p> <p>おひつし座 火星</p>	<p>目標に向けて、絶え間ない努力をする人</p> <p>やぎ座 土星</p>	<p>好奇心が動いたら、すぐに調べて使う人</p> <p>てんびん座 金星</p>	<p>イメージが浮かんだら、すぐに表現して共有する人</p> <p>かに座 月</p>
不動	<p>情熱を燃やし続ける人</p> <p>しし座 太陽</p>	<p>じっくりコツコツ積み上げる人</p> <p>おうし座 金星</p>	<p>納得いくまで調べて、独自の考えを持つ人</p> <p>みずがめ座 天王星</p>	<p>探究心があり、関わる相手と深いつながりを持つ人</p> <p>さそり座 冥王星</p>
柔軟	<p>臨機応変に対応しながら、多方面に情熱を燃やす人</p> <p>いて座 木星</p>	<p>さまざまなことを身につけ、相手や場所に合わせて役立てる人</p> <p>おとめ座 水星</p>	<p>次々に興味が移り、幅広い知識を持っている人</p> <p>ふたご座 水星</p>	<p>ところが広く、共感性が高い人</p> <p>うお座 海王星</p>

資料元・からだの占い事典

からだ占いでは、性格を4つのエレメントに分類しています。
さらに3つの行動パターンを組み合わせることで
その人の思い癖や行動パターンをみていきます。
例えば「くびの人」なら「火の不動」タイプといいます。

4つのエレメント

3つの行動パターン



資料元・からだの占い事典

◆中央に集まっている「ひだりふともも」「こころ」「みみ」「てのひら」などは臨機応変に調和する柔軟タイプ

◆それぞれの間に位置する「はな」「すね」「みぞおち」「おなか」などは、すぐに行動に移せる活動タイプ

◆一番外側にある「ひだりひじ」「くび」「右太もも」「ひたい」などはエネルギーが強く、頑固で変化を嫌う不動タイプ

あなたは何の何タイプでしたか？

「からだちゃん」は？ _____

_____ の _____ タイプ

ex. 「ひざ」なら「水の柔軟タイプ」

	不動 ■	活動 ▲	柔軟 〰	柔軟 〰	活動 ▲	不動 ■	
不動 ■	 ひだりひじ みぎひじ					 くび みぎかた	不動 ■
活動 ▲		 はな は			 すね あしさき		活動 ▲
柔軟 〰			 ひだりふともも ひざ	 こころ みぎわき			柔軟 〰
柔軟 〰			 みみ め	 ひだりかた てのひら			柔軟 〰
活動 ▲		 みぞおち むね	 じんぞう まゆ	 したあご ひだりわき		 おなか	活動 ▲
不動 ■	 みぎふともも また					 ひたい あたま	不動 ■
	不動 ■	活動 ▲	柔軟 〰	柔軟 〰	活動 ▲	不動 ■	

資料元・からだの占い事典

あなたにぴったりのハーブは？

「からだ学研究所」公式ショップにて
あなたの「からだちゃんカード」を
ご購入いただくとあなたの資質や
ぴったりのハーブ
メッセージが出てきます！

エレメントハーブティー 「からだちゃんカード」

あなたの
からだちゃんが
あなたのハーブを
持っています

あなたに
おすすめの
ハーブティー

あなたを
守ってくれる
星座と惑星



迷ったときの
ヒントをくれる
メッセージ



あなたの
からだちゃんって
どんな性格？

あなたのハーブ
&
特徴

はな
おすすめのハーブティー
水のハーブティー
タイム
マロウ
カモミール
あっ、これだ！
「think」より「feel」で
選んでみて。
あなたを
守ってくれる
星座と惑星
迷ったときの
ヒントをくれる
メッセージ
あなたのハーブ
&
特徴

気になる人や場所がある時のハーブは？

「からだ学研究所」公式ショップにて
あなたの「からだちゃんカード」を
ご購入いただくと気になるからだの
「からだちゃんカード」から
たくさんのメッセージがもらえます！

気になる場所があったら？

エレメントハーブティー
「からだちゃんカード」
使い方いろいろ

気になる場所の
からだちゃんが
あなたに今、
ぴったりのハーブを
持っています

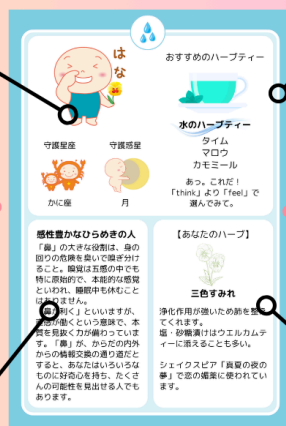
あなたを
守ってくれる
星座と惑星

気になる場所の
からだちゃんって
どんな性格？

気になる時に
おすすめの
ハーブティー

迷ったときの
ヒントをくれる
メッセージ

気になる時のハーブ
&
特徴





ガリカローズ・タンポポ・ハイビスカス



火のハーブティー

火のハーブティー

キーワードは「燃える」

気力が落ちていたり、やる気の出ないときにおすすめです。「動いていない」というときには、思いっきり自分をほめながら飲んでみましょう。



ガリカローズ (Rosa gallica)

科名:バラ科

エピソード: ガリカローズは、古代ローマ時代から存在する最も古いバラの一つです。ローマの博物学者プリニウスが「博物誌」で「燃えるような赤いばら」として記述しています。このバラはフランス南部のガリア地方に自生していたことから「ガリカローズ」と呼ばれるようになりました。また、薬用植物としても利用され、「薬剤師のバラ」とも呼ばれています。

働き:

- ・美肌効果: ガリカローズにはポリフェノールやビタミンが豊富に含まれており、肌を引き締め、ハリを与える効果があります。
- ・リラックス効果: 芳香成分が神経を鎮め、リラックス効果をもたらします。
- ・抗炎症作用: 抗炎症作用があり、肌の炎症を抑える効果があります。



タンポポ (Taraxacum officinale)

科名: キク科

エピソード: タンポポは日本では「鼓草(つづみぐさ)」と呼ばれ、江戸時代には園芸愛好家にも人気がありました。セイヨウタンポポは食用として日本に持ち込まれ、現在では日本の在来種よりも多く見られます。

働き:

- ・利尿作用: タンポポの根には強い利尿作用があり、むくみの改善に役立ちます。
- ・消化促進: 胆汁分泌を促進し、消化不良の改善に効果があります。
- ・抗炎症作用: 炎症を抑える効果があり、口内炎や喉の痛みの緩和に役立ちます。
- ・デトックス効果: 体内の余分な水分を排出し、老廃物を体外に出す働きがあります。

ハイビスカス (Hibiscus sabdariffa)

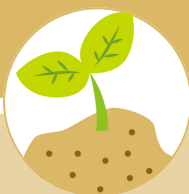
科名: アオイ科

エピソード: ハイビスカスは古代エジプト時代から利用されており、クレオパトラも愛飲していたとされています。日本では東京オリンピックの際に、マラソン選手のアベベがハイビスカスティーを飲んで金メダルを獲得したことで注目されました。

働き:

- ・疲労回復: クエン酸やリンゴ酸が豊富で、疲労回復に効果があります。
- ・美肌効果: 新陳代謝を促進し、肌をきれいに保つ効果があります。
- ・利尿作用: 体内の余分な水分を排出し、むくみの改善に役立ちます。
- ・抗酸化作用: アントシアニンが含まれており、抗酸化作用があります。





メリッサ・セイヨウボダイジュ・スギナ



地のハーブティー

地のハーブティー

キーワードは「堅実」

ものごとを確実に進めたいとき、
気持ちを固めたいときなどに
おすすめです。

飲むうちに安心感が増し、
思いが形になるのを促します。



メリッサ (*Melissa officinalis*)

科名: シソ科

エピソード: メリッサは「レモンバーム」とも呼ばれ、古代ギリシャでは「ミツバチのハーブ」として知られていました。名前の由来もギリシャ語の「ミツバチ」から来ています。16世紀のスイスの医師パラケルススは、メリッサを「不老不死の妙薬」と称しました。

働き:

- ・抗菌作用: 強力な抗菌作用があり、感染症の予防に役立ちます。
- ・鎮咳作用: 咳を鎮め、気管支を浄化します。
- ・消化促進: 胃腸の働きを助け、消化不良を改善します。



セイヨウボダイジュ (*Tilia x europaea*)

科名: シナノキ科

エピソード: シューベルトの曲「リンデンバウム」でもよく知られているこのハーブは、「千の用途を持つ木」と呼ばれ、古代から神聖な木とされてきました。中世ヨーロッパでは「自由」の象徴としてもちいられていた。

働き:

- ・リラックス効果: 神経を鎮め、リラックスさせる効果があります。
- ・消化促進: 消化を助け、胃腸の不調を改善します。
- ・発汗作用: 風邪の初期症状や発熱時に発汗を促し、体温を下げる効果があります。
- ・美肌効果: 肌を艶やかにし、美白効果があります。

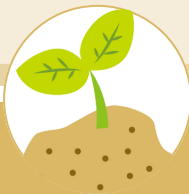
スギナ (*Equisetum arvense*)

科名: トクサ科

エピソード: スギナは「ツクシ」としても知られ、古くから日本やヨーロッパで薬草として利用されてきました。ローマ時代には止血や傷の治療に使われ、17世紀のハーバリスト、ニコラス・カルペパーもその働きを記録しています。

働き:

- ・骨強化: ケイ素が豊富で、骨や歯を強くする効果があります。
- ・利尿作用: 体内の余分な水分を排出し、むくみを改善します。
- ・抗炎症作用: 皮膚の炎症を抑え、傷の治癒を促進します。
- ・デトックス効果: 体内の毒素を排出し、健康を維持します。





イラクサ・バーベナ・ローズマリー



風のハーブティー

風のハーブティー

キーワードは「つながる」

うまくコミュニケーションを取りたいときや必要な情報をキャッチしたいときなどにおすすめです。アンテナを立てながら飲むとつながりが生まれます。



イラクサ (*Urtica dioica*)

科名: イラクサ科

エピソード: イラクサは古代エジプトで関節炎や腰痛の治療に使われ、ローマの兵士たちは体を温めるためにイラクサを擦り付けていました。

働き:

- ・抗炎症作用: 関節炎やアレルギー症状の緩和に効果があります。
- ・利尿作用: 体内の余分な水分を排出し、むくみを改善します。
- ・血行促進: 血液の循環を良くし、冷え性の改善に役立ちます。



バーベナ (*Verbena officinalis*)

科名: クマツヅラ科

エピソード: バーベナは古代ローマで「聖なるハーブ」として崇められ、宗教儀式や治療に使われていました。中世ヨーロッパでは、魔除けや愛の象徴としても利用されました。

働き:

- ・抗炎症作用: 炎症を抑え、痛みを和らげます。
- ・鎮静作用: ストレスや不安を軽減し、リラックス効果があります。
- ・消化促進: 胃腸の働きを助け、消化不良を改善します。

ローズマリー (*Rosmarinus officinalis*)

科名: シソ科



エピソード: ローズマリーは古代ギリシャやローマで記憶力を高めるハーブとして知られ、学生たちは試験前にローズマリーの冠をかぶっていました。

中世ヨーロッパでは、ペスト予防のために使われた「盗賊の酢」にも含まれていました。

働き:

- ・抗酸化作用: 細胞の老化を防ぎ、若々しさを保ちます。
- ・血行促進: 血液の循環を良くし、冷え性や肩こりの改善に役立ちます。
- ・記憶力向上: 脳の働きを活性化し、集中力や記憶力を高めます。





タイム・マロウ・カモミール



水のハーブティー

水のハーブティー

キーワードは「共感」

人の思いに心を寄せたり、逆に行き過ぎた不要な感情を手放すときなどにおすすめです。

こころ落ち着けてリラックスしたいときにおすすめです。



タイム (Thymus vulgaris)

科名: シソ科

エピソード: タイムは古代エジプトでミイラの防腐剤として使われ、古代ギリシャでは勇気を象徴するハーブとされていました。中世ヨーロッパでは、騎士たちがタイムの刺繍を施したスカーフを身に着けていました。

働き:

- ・抗菌作用: 強力な抗菌作用があり、感染症の予防に役立ちます。
- ・鎮咳作用: 咳を鎮め、気管支を浄化します。
- ・消化促進: 胃腸の働きを助け、消化不良を改善します。



マロウ (Malva sylvestris)

科名: アオイ科

エピソード: マロウは古代ギリシャやローマで食用や薬用として利用されていました。特に喉の痛みや胃腸の不調に効果があるとされ、オペラ歌手が喉を保護するために愛用していたことでも知られています。

働き:

- ・粘膜保護: 喉や胃腸の粘膜を保護し、炎症を和らげます。
- ・抗炎症作用: 皮膚の炎症を抑え、傷の治癒を促進します。
- ・保湿効果: 乾燥肌の改善に役立ちます。

カモミール (Matricaria chamomilla)

科名: キク科



エピソード:

ジャーマンカモミールは古代から利用されてきました。例えば、古代エジプトでは太陽神ラーに捧げられ、クレオパトラは美肌やリラックスのために入浴時に使用していたと言われています。また、中世ドイツの聖ヒルデガルトは疝痛に対する外用を勧めていました。

働き:

- ・抗炎症作用: カマズレンや α -ビスボロールという成分が炎症を抑えます。
- ・消化器系のサポート: 胃の不調や胸やけを和らげる効果があります。
- ・リラックス効果: アピゲニンが神経の興奮を鎮め、不眠や神経性の頭痛に効果的です。
- ・女性特有のトラブル: エストロゲン様作用があり、月経前症候群 (PMS) などに有効です。



各地でのお茶会の主催者募集中！

お茶会で
リアルに試飲したり
どうやって活用したらいいか
をみんなでシェアしたら
気づきがいっぱい☆≡
お問い合わせは⇒QRコードから



お茶会ってなにをするの？

◆あなたのからだちゃんに
ぴったりのハーブのご紹介
(オリジナルからだちゃんカード付き)



◆「火」「地」「風」「水」
4つのハーブティーの試飲

&

今、迷っていること
人間関係トラブルを解決するヒントが
得られるワーク☆≡

お茶会後は
こころもからだもスッキリ!!



からだ学研究所からのお知らせは公式LINEから



監修

からだ学研究所

「からだ学研究所」は、からだの症状・人の気質・行動の特徴などを心理学、生理学、東洋医学などの観点から分析・整理し、独自に体系化したものである。「からだ学」の発展およびその普及啓発を通じて、人が本来有している「生きる力」を最大限に発揮し、心身ともに健全に暮らせる社会の実現に貢献することを目的とし、その目的に資するために事業を行います。

からだ学研究所株式会社

〒660-0827 兵庫県尼崎市西大物町12-55-1710

TEL06-0483-3286

HP:<http://karadagaku.jp/>

一般社団法人 自然療法機構

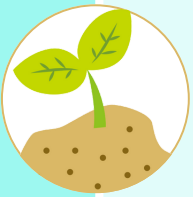
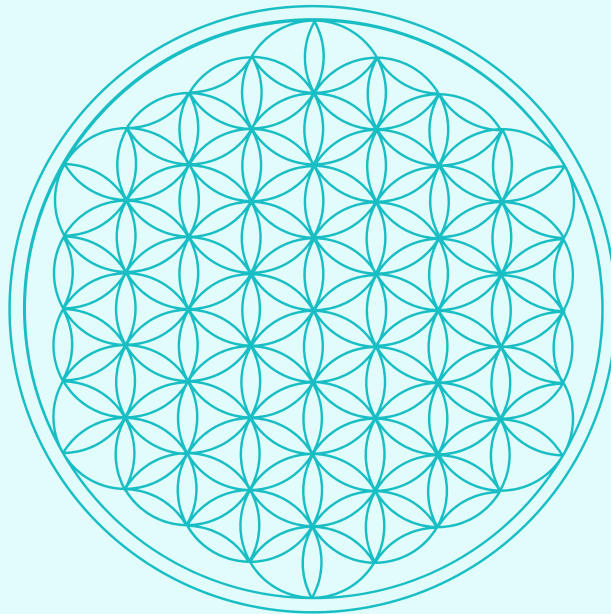
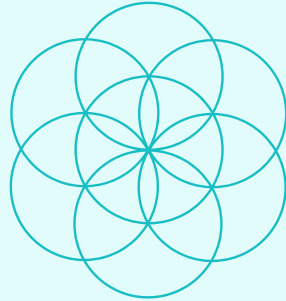
一般社団法人 自然療法機構 (NaO) は、自然療法を広く正しく普及させ、人々の暮らしに貢献するという目的のもと、ハーブやアロマセラピー、フィットセラピーといった療法を学び、ご自身やご家族のケアに役立てていただける講座の開催等のアクティビティを展開しています。

本部事務局

〒659-0068 兵庫県芦屋市業平町3-5 ディ・エステ・ガーデン2F

TEL 0797-38-7717

HP: <https://jp-nao.org/>



発行元・運営元
からだ学研究所
〒660-0827 兵庫県尼崎市西大物町12-55-1710
TEL06-0483-3286
HP:<http://karadagaku.jp/>

