



โรงพยาบาล เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

Abhaibhubejhr Japan News



June.2023

TCカラーセラピストがおすすめる！
心を元気にする！ハーブティーの選び方
ハーブティーでカラフルな毎日を楽しむ方法

◆カラーの持つチカラ、知ってますか？

アバイブーベの直営店で、足を止められるお客様にお声をおかけすると「こんなに綺麗な色のお茶、初めて見ました」というお言葉をよくいただきます。ハーブティーを飲み始めたきっかけは、効果効能を期待してという方が多いものですが、アバイブーベのハーブティーの場合は、「色がきれいだったから」とおっしゃる方も多くいらっしゃるほど、色に魅了されて手に取られる方が多いんです。



そこで今回は、TCマスターカラーセラピストのYaecoさんに、カラーが持つ力と、心を元気にするハーブティーの選び方を教えてもらいました。

◆ローゼルの赤を見ると血行促進！？カラーが持つチカラって？

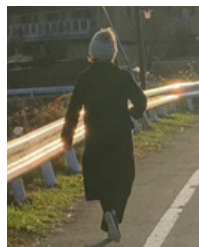
早速、色彩心理をベースとしたカウンセリングを行うセラピスト、Yaecoさんのお話を聞いていきましょう。

「私たちは、鮮やかな赤を見ると、見るだけでも元気になりますよね。血行も活発になって、体にエネルギーがみなぎるような感じがしませんか？でも、落ち込んでいるときや、気が立っている時に見ると、気持ちが焦ってきたり、さらにイライラしたり。カラーにはそんな力があるんですよ」
今まできれいだと感じていたはずのカラーが、突然近寄りがたく思えたりすること、ありますよね。

「なので、自分の今の心の状態に合わせてカラーをチョイスすることをおすすめしています。色の持つ力を日常に取り入れることで、心のサポートをしてもらおうんです」
なるほど。自分の心の状態にあわせて色を選べば、元気が出たり、気持ちを落ち着けたりすることができるんですね。

「ハーブティーなら体に取り込むイメージができますよね。目で癒されて飲んで色の持つ力をもらうイメージで楽しんでいただければ嬉しいです」

続いては、Yaecoさん直伝、その日の気分や、予定に合わせてカラーとハーブティーの力を受け取られる、色の力を最大限に生かすためのハーブティーの選び方をご紹介します。



TCカラーマスターセラピスト
Yaecoさん近影

< 特集 >

TCカラーセラピストがおすすめる！
**心を元気にする！
ハーブティーの選び方**

- どんな時に どれを飲む？
カラーセラピスト直伝！
ハーブティーの選び方
- ・ バタフライピー
 - ・ エンブリカ
 - ・ ローゼル
 - ・ ベールフルーツ
 - ・ ゴツコラ

タイハーブの最新情報もお届け！
知られざるタイハーブの世界

アバイブーベ代表川上の
タイ、知ってるつもり…？

発行
アバイブーベジャパン株式会社
〒107-0061
東京都港区北青山 2-13-3-203
TEL:03-5772-3585 Fax:03-5772-3582



どんな時に何を飲む？
カラーセラピスト直伝 ハーブティーの選び方



◆バタフライピー=ストレスを感じているときに

バタフライピーの神秘的な青は、緊張感をほぐし、心を冷静に保つ色です。自分に対する理解を深めたり、心が迷っているとき、なんとなく落ち込んでしまうときなどに見つめていると、精神時に落ち着きを取り戻すことができます。また、コミュニケーション能力を上げたいときにもおすすめなので、仲良くなりたいたい人と会う時の飲み物にもピッタリです。



◆エンブリカ=体の内側から明るく元気になりたいときに

エンブリカの鮮やかで透き通ったオレンジ色は、見ているだけで明るくポジティブ、そしてどこか若々しい気持ちになれる色です。また、エンブリカには老化を予防するといわれている抗酸化物質がたっぷり含まれています。カラーとハーブの力で、体の内側から若々しく、明るく元気になりたい時にぴったりな、カラーとハーブの力を感じられるハーブティーです。



◆ローゼル=疲れを取り去って元気になりたいときに

ローゼルの赤は、エネルギーギッシュ! 見るだけで元気になる色です。アグレッシブに行動したいときや、自分自身に自信を持ちたいときに見つめていると、体の内側からパワーがみなぎってくることでしょう。「今日こそは勝負!」といった日に、ローゼルを飲んで、気合を入れるのもおすすめです。



◆ゴツコラ=アイディアやひらめきが欲しいときに

ゴツコラの黄色は、明るさや陽気、希望を連想させる色です。元気が欲しい時には、黄色いものが目につきやすくなります。また、黄色は左脳の働きを活発にするとされているので、アイディアを出したい時や、ひらめきがほしい時、客観的・論理的に物事を考えたい時などにピッタリなハーブティーです。



◆ベールフルーツ=分かち合う喜びを感じたいときに

エンブリカとベールフルーツの色であるオレンジは、人とのコミュニケーションの大切さを象徴しています。人と人が触れ合うことで生まれる暖かさや、分かち合うことで生まれる喜びなどを感じたいときには、オレンジ色のベールフルーツがピッタリ。ご自宅に友人を招く際のウエルカムドリンクにもおすすめです。



◆番外編：バタフライピー+レモン果汁=心が疲れたときに

バタフライピーにレモン果汁を加えることで生まれる紫色は、癒しの色として知られています。特に、精神的に疲れているときに見つめていると、ゆっくりと癒されていくのを感じることができます。心が疲れたなど感じたら、バタフライピーにレモン果汁を数滴たらしてグラスの中の変化を楽しみながら癒しのひと時をおすごしください。



タイハーブの最新情報をお届け!
知られざるタイハーブの世界

今回はアバイブーベ病院のオンラインマガジンで紹介された「カタバミ」についてご紹介します。ハート形の葉が3枚集まった形をした植物で、小さな黄色い花を咲かせます。オクラの様な実を付け、一般的な庭園の他に、歩道や道路の端っこ、芝生、岩場でも見かけることができるカタバミは、環境に左右されにくく、繁殖力が強いハーブのため、一見雑草とも捉えられてしまいがちです…。そんなカタバミですが、タイハーブ資料によるとビタミンCが豊富に含まれており、お腹のガス溜まりや風邪・熱の症状(のどの痛みや腫れ、痰、鼻水)、歯痛、壊血病に良いとされています。食べるとビタミンC由来の酸味を持っており、タイでは花や葉をサラダや、実部分をピクルス、タマリンドの代用品として調理されることがあるそうです。ただし、ハーブは使い方によって薬にも毒にもなります。カタバミも同様で、シュウ酸を含んでいるので美味しくても食べ過ぎには要注意です。ちなみに日本ではカタバミに含まれるシュウ酸の力で10円玉の錆を取ることで知られています。国によってハーブの使い方・認識がそれぞれ違うのも面白いですね。



アバイブーベ代表川上の
タイ、知ってるつもり…?
青飯、黄飯、赤飯・・・アバイブーベのもてなし

15年前、アバイブーベ本部で開催された私どもの独占契約完了の祝いの食事会で、三色飯が出た。東南アジアはとりわけ濃い色を好む。なぜか?それは、四季のないことが一つの理由だろうと思う。花も樹木も空も濃い色に囲まれる生活。日本は白の文化で、障子や白壁に映る四季や昼夜の変化を空間的に楽しむ心がある。だから淡い色を好んだり、人の心を読み取る「間」の作法が有る。これは私が学生の時に学んだ話したが、今は色に説明的な真理を求める世代のようだ。さて、この青飯はバタフライピーで餅米を炊いている。黄飯はタメリック、赤飯は「rauwolfia」蛇紋岩と言う花のようだ。盛られた真っ赤な餅米に花が添えてあった。アバイブーベ病院の建物周辺は、この花で囲まれている。因みに、タイの国花はゴールドenシャワー「ドーク・ラーチャブルック(王の樹)」。黄色で国王のカラーであり、仏教徒の袈裟の色でもある。



From Abhaibhubejhr

「Abhaibhubejhr Japan News」Vol.9」はいかがでしたでしょうか?今回はいつもとは少し趣向を変えて、TCカラーマスターセラピストのYaecoさんにハーブティーのカラーに着目して解説をしていただきました。カラーは私たちの心理に知らず知らずのうちに様々な影響を与えています。自分の心理状態に合わせたカラーを意識しながら取り入れていくと、気分のコ

ントロールができるようになるともいわれています。洋服や小物で取り入れるのが難しいときに、アバイブーベの色鮮やかなハーブティーで、カラーの持つ力にサポートしてもらいましょう。次回のVol.10は、そろそろ気になる紫外線や夏の美肌を作るインナーケアをお届けする予定です。どうぞ、お楽しみに。アバイブーベジャパン株式会社一同