

s. i. 様

こんにちは、s. i. さんのストレス診断が出ました。

少々根ぐさを起こしている状態のようですが、日当たりのよい場所で乾燥気味に生育させることで十分回復可能 と出ています。

日照不足気味、ビタミンE不足気味が心配です。好きな時に好きなものを食べるような食生活は、若い年代の人たちに最も根ぐさをもたらすようです。まず、食生活をシンプルかつ規則的に。できあえの総菜、インスタントものは排除するくらいでちょうどよいようです。ということは、現在相当量が増えていませんか？ お菓子は週に一回とか、禁欲的な制限を定めて下さい。毎日こんだてを考えるより、週単位でバランスよく構成することをお勧めいたします。減量なども、人間の身体においては1000キロカロリーを消費することで100gの体重を減少するという減る原理を応用して、7日間で1kg減を目指す、一週間単位の減量計画が有効になります。月曜日から日曜日までの7日間の配分で、トータルをバランスよく構成させると、毎日がグンと充実してきますよ。

ここ数年患っていらっしゃるというヒザの痛みですが、病院での検査結果では何が原因か突き止められなかったとのことで、いわゆる神経的な痛みかもしれませんが、この種の痛みをあきらめないで下さい。まずは、食生活を改めてみてはと思います。「合成食品、化合物、添加物」といったものを軽んじないこと。人により体質により、そういうものの影響の受け方はまちまちですので、安易に人と比較しないこと。誰それはどうだから自分も大丈夫とか、そういう発想はせずに、せっかく痛んでいるヒザから、自分の固有の体質を学びましょう。どんな時にどんな風に痛むのかを含めた日記をつけることをお勧め致します。ご指導させていただきました、園芸日記にコメントするだけでもよいです。

まだ心の土壌が園芸に適している段階ではないようでもありますが、時間の経過で、まだまだ体調も向上しますし、園芸も楽しくなってくるでしょう。園芸で扱う植物とは、私達が日々接種しているビタミン源、栄養源ですので、健康な人なら園芸は心地良いものです。他に、料理、日曜大工等生活に関わる創意工夫や作業は何であれ、楽しみ、技を極め、趣味にするに値するものです。もし何か自分にはこれだと思えるものが出てきたら、どうぞ教えて下さいね。

まずは、s. i. さんの土壌から少しずつ回復させていって下さい。キーワードは「根ぐされ」です！ 園芸初心者にありがちなのですが、つい植物に水をあげすぎて、かえって発育を止めてしまったり、障害を発生させてしまうことがあります。

よかれと思ってたっぷり与えているつもりでも、それが本当に自分自身のためになっているのか？ という観点で、今一度生活習慣を見直してみてください。

以上になりますが、今後の参考にしていただければ幸いです。

さて、s.i.さんの今回のストレスレス園芸～心のストレッチ～を体験していただき、感想もいただきまして、本当に心より、ありがとうございました。

ここで開運ガーデニング・アドバイスを！『やれば開運☆幸運のタネを開花させる腕と技量を養う開運ガーデニング』、s.i.さんにお勧めの植物は、多肉植物です。

ただこれは、もう少し落ちついてから。今はまだお試しモードですので、当面は、春咲きの鉢植えで、実際に芽が育ち、開花する様子を楽しむことをお勧めいたします。パンジー、ビオラが一般的で育てやすい植物として、この時期の代表選手、プリムラがお勧めです。耐寒性の強く花付きがよいプリムラがお勧めです。咲き終わった花柄を摘めば摘むほどどんどん新しい花芽が顔を出し、寒いこの時期に「元気」をもらうことができます。S.i.さんにお勧めのピンクをメインに、窓際にアレンジしてみてください。

他にも、パンジー、ビオラなど多く出回っている育てやすいもので構わないと思います。こちらには繁殖力旺盛なクリサンセマムの芽のポットがありますので、よろしかったら春の開花を目指して育ててみてください。

庭造りにおいては、自然派タイプか造形派タイプかとする、どちらかと言えば、計算された美を楽しむ造形派のようですね。コンテナやプランターなどにもこだわり、「見せる」園芸がお勧めです。ですので、気候がよくなってきたら、ベランダや玄関周りを寄せ植えで彩り、道行く人にも楽しんでいただけて下さい。

色味は同系色で統一するより、バラエティに富んでいるほうがよいようです。お花の寄せ植えの色彩コーディネートは難しいところがありますが、s.i.さんは、複数の多くの種類でコーディネートすることに、腕を発揮されるかと思えます。

環境的には、すでにお父様が本格的に畑を借りて家庭菜園をしていらっしゃるのですから、そちらに参加されるのもとてもよいです。(ちなみに、トマト、ホウレンソウ、イチゴ、オレンジに含まれるシュウ酸が関節炎によくないもので、これらは避けるよう提唱されています。問題がなければよいかと思いますが、念のため記しておきます。)

ハーブ菜園もお勧めです。関節炎やリュウマチに効くハーブ療法には、レモンとグレープフルーツが推奨されています。他に効果を上げているハーブに、セロリ種子、ブラックコホシュ、セントジョーンズワートなどがあります。今はインターネットでおおかたのものはそろいますので、春の種まきの時期にぜひご用命下さい。私共の得意分野はハーブですので。

こういう栽培をしてみたい、こういうガーデニングをしてみたいというべくぜんとしたイメージでもわくようでしたら、またメールいただければと思います。

s.i.さんのご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

ステラ・マリス・ナディア・オフィス

〒333-0802 埼玉県川口市戸塚東 2-25-5 TEL&FAX : 048-295-7845 (月～金 10:00～18:00)

ステラ・マリス・ナディア・オフィス東京

〒171-0014 東京都豊島区池袋 2-23-4-305 TEL : 03-3355-8245 (月～金 10:00～18:00)

<http://stella-office.com>