

ドイツの冬はハーブで乗り切る！風邪ケアから美容まで



寒さが増してくると、あちらこちらで聞こえるのはくしゃみと咳のオーケストラ！冬といえば風邪の季節、避けられない試練がやってきます。私も例外ではなく、周りの友人たちと「誰が次に風邪をひくか」なんて半分本気で話題にするほど。この季節、乾燥した空気と寒さに立ち向かうための対策が欠かせません。特に咳が止まらないとき、その解決策に頭を抱えることも多いのではないのでしょうか？

日本では、咳や風邪の症状が出た際に漢方薬を頼ることが一般的です。たとえば、麦門冬湯や麻杏甘石湯など、自然由来の成分を使用した漢方は、体に優しいというイメージがあり、多くの方に親しまれています。一方で、私が住んでいるドイツでは、風邪対策としてハーブが大きな役割を果たしています。

ドイツでは、街のアポテケ（薬局）に行くと、風邪に効くハーブティーやのだ飴、さらにはハーブを原料とした薬が豊富に揃っています。例えば、カモミールティー（Kamillentee）は喉を癒す効果があり、ペパーミントティー（Pfefferminztee）は鼻詰まりを和らげるために飲まれることが多いです。また、タイム

（Thymian）やセージ（Salbei）は殺菌効果があることで知られており、人気のあるのだ飴「Em-eukal（エム・オイカル）」やスプレーに使用されています。



さらに、ドイツでは季節ごとに楽しめるハーブティーのミックスも人気です。冬の定番で、暖かい香りが特徴の Winterzeit（ヴィンターザイト）というハーブティーがあります。このお茶には、シナモン、クローブ、オレンジピールなどがブレンドされ、心も体も温まる味わいです。寒い冬の日にぴったりの一杯を楽しむことができます。



他にも Magen-Darm Tee（胃腸ティー）カモミールやフェンネル、キャラウェイがブレンドされており、胃腸の調子を整えるのに役立ちました。Abwehr Aktiv Tee（免疫活性ティー）エキナセア、レモングラス、ペパーミントなどをブレンドした、免疫力をサポートするお茶も定番です。

ハーブとアロマセラピーの違い

ハーブとアロマセラピーはどちらも植物を使った自然療法ですが、そのアプローチや使用方法には違いがあります。

ハーブは主に植物の葉や花、茎を乾燥させてそのまま使用します。例えば、カモミールティーやペパーミントティーのように、抽出したお茶を飲むことで、体の内部から症状を和らげます。また、ローズマリーやタイムなどのハーブを料理に使うことで、免疫力を高める効果も期待できます。ハーブは、直接的に体に働きかけるのが特徴です。

一方、アロマセラピーは植物から抽出された精油を uses。これらの精油は、香りを嗅ぐ、肌に塗布する、またはディフューザーで空気中に拡散させることで、心身に影響を与えます。例えば、ラベンダーオイルはリラックス効果があり、不眠症やストレス緩和に使われます。ユーカリオイルは呼吸を楽にする効果があり、風邪や鼻づまりのときに人気です。



ドイツでは、ハーブティーと精油を併用する人も多いです。例えば、風邪を引いたときには Bad Heilbrunner（バート・ハイルブルンナー）の免疫サポートティーを飲みながら、ユーカリオイルをディフューザーで焚くというように、内側と外側の両方からアプローチするのです。

ドイツとヨーロッパのハーブの歴史と起源

ドイツやヨーロッパ全体におけるハーブの歴史は、古代ローマ時代にまで遡ります。中世ヨーロッパでは、修道院の庭園でさまざまな薬草が育てられ、そ



こから医療や料理、香料として利用されるようになりました。特にヒルデガルト・フォン・ビンゲン



ンという修道女は、12世紀にハーブを用いた治療法を体系化し、その知識は今日まで受け継がれています。

ドイツでは、ハーブに基づくナチュラルメディスンの伝統が非常に強く、フィトセラピー（植物療法）として知られています。

これには、薬草を乾燥させてお茶として飲む方法や、精油を使用するアロマセラピーが含まれています。このような伝統があるからこそ、ドイツの人々はハーブを日常的に取り入れているのです。

ハーブを使ったコスメとヘアケアの代表例

ハーブの効能は医療だけでなく、美容の分野でも注目されています。たとえば、ラベンダーやカモミールを配合したスキンケア製品は、肌を落ち着かせる効果があり、敏感肌の方にもおすすめです。また、ローズマリーエキスは頭皮の血行を促進し、健康な髪を育てるためのシャンプーやヘアオイルに広く使用されています。



具体的には、ドイツのオーガニックブランドであるヴェレダ (Weleda) やロゴナ (Logona) が特に有名です。ヴェレダのカレンドラベビークリームは赤ちゃんの肌にも優しく、日本でも人気があります。また、ロゴナのビール&ハニーシャンプーは髪に潤いを与える効果が高いとして評価されています。



さらに、日常で使いやすいハーブシャンプーの代表例として、ドイツの日用品大手メーカーHenkel (ヘンケル) の Schauma Sieben Kräuter (シャウマ セブンハーブ) があります。このシャンプーは7種類のハーブ (カモミール、ローズマリー、セージなど) を配合しており、さらっとヘルシーな髪に導いてくれると多くの人に愛用されています。



ドイツ人はハーブをどう考えているのか

ドイツ人にとって、ハーブは単なる植物以上の存在です。毎日健康でいるために欠かせない日常のパートナーとして、多くの方が日常的にハーブを取り入れています。これは、自然を大切に、身体に負担をかけないライフスタイルを重視するドイツ人の価値観にも通じています。

例えば、風邪をひいたときだけでなく、日々のリラクゼーションや予防としてハーブティーを楽しむ人が多いです。アポテケでは、具体的な症状に応じたハーブティーが売られており、店員に相談すれば、症状に合ったハーブ製品を丁寧に教えてくれるため、初心者でも気軽に試すことができます。そして病院に行かないように予防として、または薬を処方される前に自然療法で治す方が多いです。

日本とドイツでは、健康や美容のアプローチが異なる部分もありますが、自然の力を活用するという点では共通しています。この冬、ドイツのハーブを取り入れて、新しいケア方法を試してみたいでしょうか？ また化粧品開発やナチュラル製品開発を考えている方々へも新たなインスピレーションが湧くかもしれないので、ドイツの豊かなハーブ文化を見に一度訪れてみるのもおすすめです！