

漢方入門講座・10月のご案内 **テーマは「秋」「肺」「八宝茶」**です

< 肺は乾燥が嫌い、潤いが好き >

陰陽五行説を紐解くと、四季の養生のヒントがたくさんあります。

植物は、春に芽吹き、夏に勢いよく生長し、秋に実りと収穫、冬は根に栄養を蓄えて次の春を待ちます。

秋にあたる五臓は「肺」です。

空気が乾燥してきますから、潤いを心掛ける養生が大切になります。

そして、肺の不調はお肌に現れると考えられています。

肌も肺も乾燥が苦手なのは、五行説の頃から言われているなんて、すごく納得できますね。



- 陰陽五行と秋の養生
- 試食 白きくらげ
- 実習 八宝茶作り

白きくらげは食べるコラーゲンとも言われています。潤いにお薦め食薬です。

八宝には、「たくさん」という意味があります。

起源はシルクロードの旅人が飲んでいただけのものと言われ、茶葉を使わずにシルクロード沿線上で収穫される花や実を混ぜ合わせ、茶葉のかわりに煎じて飲んでいたのがはじまりです。

自分の好きな花や実でオリジナル八宝茶を作るのは楽しい時間になると思います。

お持ち帰りできます。

講座開催地:ヴィーナスメディカルハーブラボ東京お茶の水校

日時:10月24日(土)10時半~12時

お申し込み:03-5699-3280(平日 10時~17時)

