

漢方入門講座6月

季節の養生《春・夏》 ～むくみ予防茶～

二十四節気では、すでに夏。「陰陽」の陽が満ちあふれる季節になりました。
因時養生という言葉がありますが、これは、時間や季節の移り変わりに合わせた養生のことをいいます。
自然に逆らわず生きる植物のように、季節を楽しんで暮らすことが一番の養生法です。
そこで参考になるのが「陰陽五行説」の「五行配当表」になります。

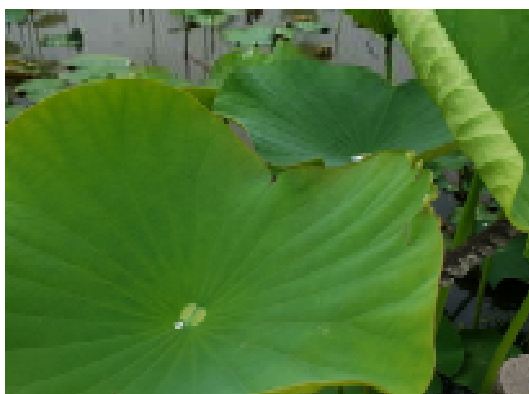
ご自身の体質で苦手な季節はありませんか？

季節の変化は心と身体に様々な影響を与えるので、それに対応する五臓六腑にも変化が現れます。
なんとなく苦手な季節や体調が優れない季節の対策には、五行配当表の中にヒントが隠れています。
五行配当表を読み解きながら、春と夏の養生法を見つけていきましょう。
特に春と夏に体調を崩しがちな方にお薦めです。

実習は、ジメジメする季節に役に立つ「むくみ予防茶」です。

漢方薬では「五苓散」という利水の代表薬がありますが、それをヒントに身近な食材で美味しいお茶に仕上げます。食べられる材料もブレンドしますので、お茶の後には素材自体の味を楽しむのも面白いのではないのでしょうか。

日時 6月26日(土)10時30分～12時
場所 ヴィーナスメディカルハーブラボ お茶の水校
<https://www.venurse.com/kanpo.html>



蓮の葉 生薬名「荷葉」
利水効果がある生薬の一つ

