

漢方入門講座7月

## 季節の養生《秋・冬》 ～ほっこりハーバルバス～

7月は、季節の養生 「秋」と「冬」です。

まだまだ暑くて、秋や冬を想像しがたいものですが、暦の上では立秋が近づいています。

秋は、陰陽の「陽」が極まる夏から「陰」に向かう大きな季節の変わり目になります。

陰が極まる冬までの養生は、どんなものがあるのか考えていきたいと思います。

五行説では、秋に関する臓は「肺」、冬に関する臓は「腎」です。

養生法は、肺と腎の役目を知ることから始まります。

今の医学では想像できないユニークな働きをする肺と腎は、学ぶところがたくさんあります。

例えば、乾布摩擦は風邪予防と皮膚強化という一石二鳥の健康法なのですが、それは皮膚と肺が同じグループだからなのです。今どき乾布摩擦？でも、そのつながりを知ると、やってみようかと思う人もいるかもしれません。

実習は、枇杷葉、艾葉、柿葉を使って保湿と温補の入浴剤を作ります。

無農薬の品質の良い生薬を使いますので、お茶を楽しんでからお風呂に使うのもお勧めです。

夏(冷房)の冷え過ぎに気を付けておくと、冬が元気に過ごせる「冬病夏治」という言葉がありますが、しっかり浴槽に浸かることは、冬の養生の準備にもなります。

日時 7月31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>

