

五臓と六腑のはなし ~ 六君子湯アレンジティー ~

五臓六腑については、中国最古の医学書(約2000年前)とされる「黄帝内経」に書かれています。そこには身体の仕組みや、どうして病になるのか、どんな生薬がいいのか、そもそも病気にかからないためには?などの予防法が載っているそうです。

漢方の基本は「気血水」や「陰陽論」や「五行説」の理解から始まります。

そこに「五臓六腑」を組み合わせると、探していた自分のための養生法が見つかります。

五臓とは、「肝心脾肺腎」の五つです。

でも、肝臓や心臓や腎臓とは違います。

六腑は「胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦」の六つですが、こちらも今の解剖生理学とは違います。

五臓六腑とは、私達の身体の内であって、それぞれの役割を担当して、お互いに関わり合い、助け合って、身体を守ってくれる存在なのです。

不思議な五臓六腑のこと、もっと知りたいと思いませんか?

実習では、六君子湯をアレンジしたブレンドティーを作ります。

なんとなく元気が出ない、むくみやすい、胃の調子がイマイチ、という時にお薦めの美味しいお茶です。

日時 : 9月25日(土)10時30分~12時

場所 : 御茶ノ水 ヴィーナスメディカルハーブラボ

<https://www.venurse.com/kanpo.html#lecture>

9月24日(金) 午前の部 10時30分~

午後の部 14時00分~

オンライン講座もあります。(実習はありません)

