

漢方とエイジングケア <黒枸杞ハニー>

エイジングケアと言っても、人によって悩みは様々です。

心身の悩み、お肌の悩み、髪の毛の悩みなど、加齢に伴う変化が気にならない人はいないでしょう。

健康志向の情報は、次々と新しいものが登場します。食事に気を使うようになったり、サプリメントを加えてみたり、長続きできる運動が紹介されたりと、目まぐるしいほどの情報量です。

漢方にもエイジングケアに役立つ情報があります。

漢方の基本は、「気血水」「陰陽・五行説」です。

エイジングケアもそこから紐解いていくことになります。

気血水の考えは、身体に足りないものは何か、またはどこかで滞っていないかどうかを知ること。

陰陽・五行説は、身体の中での役割や繋がりを知ること。

基本が分かれば自分に合ったエイジングケアの養生法を見つけることができます。

その養生法は、漢方薬や薬膳はもちろんのこと、アロマセラピーやハーブなどに活用を広げることができます。

あなたに合ったアンチエイジングのための養生法は何でしょう。

一緒に見つけてみませんか。



実習は、黒クコを蜂蜜に漬けた薬膳ハニーを作ります。

黒クコの黒色は、アントシアニン色素で抗酸化作用、抗老化作用があります。

また、黒はアンチエイジングに関係する色です。

薄めてハニードリンクに、更にレモン汁を加えても美味しくいただけます。

取り出した黒クコの実はそのまま食べられます。



*対面講座 御茶ノ水ヴィーナス

日時 12月18日(土)10時半~12時

*オンライン講座 (実習はありません)

日時 12月17日(金)10時半~12時

14時~15時半

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