

## 漢方と冷えの養生 <七養酒>

寒さの厳しい季節になりました。

冷え体質の方は、外からの冷たい空気が加わり、更に冷えを辛く感じる季節です。

私達の身体は、冷たい空気に触れると身体の深部温度を下げないように、末梢血管を収縮させて体温が逃げないようにします。末梢血管が収縮すると手足の末端まで温かい血液が充分に行き届きにくくなるため、末端に冷えを感じます。

また、寒暖差は自律神経を疲れさせることがあり、自律神経のバランスを崩すことがあります。

そのため冷えは、胃腸の調子が悪くなる、下痢気味または便秘気味、肩こりがつらい、むくみやすい、ホルモンバランスが崩れるなどの様々な不定愁訴の原因にもなります。

冷え体質を作る原因に、身体を構成する「気血水」や「五臓」の不都合があります。

タイプ別に、お薦めの漢方薬や食材などをチェックして、厳しい寒さを乗り越えるヒントを見つけましょう。

実習は、  
七つの生薬を漬けた養生酒(薬酒)です。  
お酒が苦手な方は、煎じてお茶にしてお使いいただけます。  
気血を補い、巡りを良くし、  
冬にお薦めの黒い食材。  
飲みやすく温まる生薬と食薬。  
冷えや疲労回復にお役にたててください。



日時 2022年1月29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  
参加費 3500円

オンライン講座(実習無し)参加費3000円  
2022年1月28日(金)10時30分~12時  
14時~15時30分

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