

## 女性の不調と漢方

## <アロマロールオン>

私たちの身体は「気血水」で構成されています。

「気血水」が十分に足りて、体内を滞りなく流れていることが健康の証です。

なにかのきっかけで、気血水を作る力が弱くなった状態を「気虚」「血虚」「津虚」、気血水はあるけれど滞った状態を「気滞」「瘀血」「水滞」と呼び、身体の不調の原因になります。

また、身体の機能を担当している「五臓」との関わりもあります。

女性のトラブルも、気血水と五臓の関わりから導くことができます。

足りなければ補い、滞ってれば瀉す生薬を配合したものが漢方薬です。

「当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)」は当帰を主薬とする漢方薬です。

当帰には有名な伝説があります。

妻が病を患ったことから夫が家に帰らなくなり、妻は薬草(当帰)を煎じて飲んだところ、病気はみるみる回復した。

妻は「夫よ、当(まさ)に家に帰るべし」と言ったことから、この薬草は「当に帰る」=「当帰」と名付けられた。

( Wikipedia より )

この伝説からも当帰は女性の味方だと気が付きます。

また、当帰は「血(けつ)」を補う生薬なので、女性には「血」を補うことが大切なことも分かります。

「気滞」「瘀血」には、漢方だけでなくアロマテラピーもお勧めです。

心地よい香りは自律神経が整いますので、気や血の流れを正常に導いてくれます。

今月の実習クラブは、好きな香りを楽しむ「アロマロールオン」です。

アロマやハーブや漢方は自然療法です。アロマテラピーもどんどん活用しましょう。

対面講座

3月26日(土) 10時30分~12時

3500円

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>

オンライン講座

3月25日(金) 10時30分~12時

3000円(実習はありません)

14時~15時30分

◎どちらかの時間をお選びください

