

漢方入門講座6月

## 季節に合わせた養生法

## ～むくみスッキリ薬膳茶～

二十四節気では、すでに夏。「陰陽」の陽が満ちあふれる季節になりました。

因時養生という言葉がありますが、これは時間や季節の移り変わりに合わせた養生のことをいいます。自然と共に生きる植物をお手本に、季節を楽しんで暮らすことが一番の養生です。

6月は春と夏の境目、ジメジメした梅雨の季節です。

湿気が苦手な人には、どことなく体調が崩れやすい季節ですね。

むくみやすかたり、車酔いしやすくなったり、だるかったり、軽いめまいがある場合は、湿邪が侵入しているかもしれません。

まずは湿気を追い出しましょう。

漢方では「利水作用」のある食薬や薬を使います。

水の巡りを良くして必要のない水はどんどん出すのです。

湿邪対策は、そのまま夏も続きます。

夏は湿邪に加えて暑邪の対策もしなければなりません。

胃腸の働きが弱くなるのもこの季節です。

季節の特徴をしっかり掴んで上手に季節とお付き合いすると、心と体は余計なトラブルを抱えることなく健康に過ごせるはずですよ。

あなたに苦手な季節はありませんか？

五行配当表を読み解きながら、季節の養生法を見つけていきましょう。

実習は、ジメジメする季節に役に立つ「むくみスッキリ薬膳茶」をブレンドします。

生薬では、利水の代表薬に「茯苓(ぶくりょう)」があります。

食薬では「金針菜」。

二つの材料をメインに水の巡りに役立つブレンドティーを作ります。

ほのかな甘みがあり美味しいブレンドです。

### ●対面講座

日時 6月25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>

会費 3500円

### ●Zoom オンライン講座

日時 6月24日(金)

10時半～12時 or 14時～15時半

会費 3000円

実習はありませんのでご了承ください。

