



＜漢方入門講座・応用編＞ 「感染症予防の漢方と養生」

2022年10月22日(土)
10時30分～12時00分

ヴィーナス メディカルハーブ LABO 東京お茶の水校
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2-5-20 春田ビル 2F

感染症（カゼやインフルエンザなど）は、私たちの身体の内で作るものではなく、外から入り込んできた「外邪」が引き起こすものです。同じ場所においても、すぐにカゼをひいてしまう人とびくともしない人がいるのは、「外邪」に取り込まれやすいタイプと、そうでないタイプがあるからです。取り込まれやすいタイプを「気血水」では「気虚」と称します。

漢方薬は未病に役立つと言われますが、まさに免疫力を高めて気虚にならないことが一番の予防であり養生です。それには身体（肝・心・脾・肺・腎）のどこに気を付けたら良いのでしょうか。また、こころと身体はつながっているので、免疫力に大きな影響を与えますが、こころの養生にも漢方は役立ちます。心と身体を養生して感染症予防に役立てたいですね。

- 実習は、カゼの初期にお薦めの「香蘇散」をベースにしたブレンドティーを作ります。



← 詳しくはこちらの QR コードから

