

～漢方入門講座 9月のご案内～

「陰陽五行と五臓六腑」 「脾のはなし」 「山椒オイル」

日時:9月26日(土)10時半より

9月26日は、二十四節気「秋分」が過ぎたところです。
秋分は、暑い日が減り肌寒さを感じる日が増えると言われて
います。

酷暑の8月が過ぎたころに夏バテをする人が増えます。

夏の暑さに胃腸が弱っていることが原因の一つです。

そこで、胃腸に関係する五臓の「脾」に着目した講座を行いま
す。しっかり脾の養生をすることが、冬を乗り切る身体を準備に
なるのです。

「脾」とは？脾が位置する「土」とは？

脾が弱っているときの症状や養生法は？

冷えた場合と熱を持った場合の対処法は？

★冷えや消化促進に優れた力を発揮する「山椒」で、万能調味料「山椒オイル」を手作りします。

★9月から5回に渡り、陰陽五行説と五臓の話に入ります。

9月「脾」 ・10月「肺」 ・11月「腎」 ・12月「肝」 ・1月「心」

毎月のテーマに合った生薬やハーブを使って、身体に嬉しいものを手作りしていきます。

●お申し込み:ヴィーナースメディカルハーブラボ 東京御茶ノ水校

03-5699-3280(平日 10時～17時)

