

11月の漢方入門講座は 「冷え」「腎の養生」「ぽかぽか醤油」「黒」

【冬は冷えて腎が傷みやすいので、温める食材や黒い食材を摂りましょう】

そろそろ冬支度の季節です。

乾燥のせいも、実際の気温よりも寒さを感じるのも晩秋の特徴です。

陰陽論では、冬は陰です。活動的になるよりもゆっくり心を落ち着けて春に向けて静かに過ごす季節です。

五行説では、冬は腎に着目します。

腎は、体の活動エネルギーとなる「精気」を貯蔵している臓です。

精気が足りないと、足腰が弱くなり、耳が効きづらくなり、髪がパサパサになり…(腎が弱くなると老化の始まりと言われているのです)

そこで冬はしっかり身体を温め、陽の季節(春・夏)を待ちながら腎を養うのがポイントです。

ここで活躍するのが五行表です。

講座の時にご紹介しますが、腎にいい食材は「黒」です。

例えば、黒豆、昆布、ひじき、黒ごま、海藻類など。

実習は、

◎「ぽかぽか醤油」

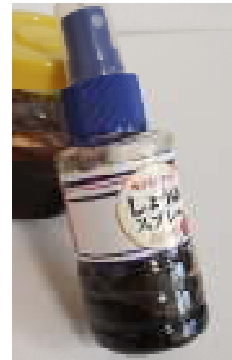
◎「ひじきと金針菜の煮物」の試食

日時:11月28日(土)10時30分~12時

参加費:3500円

会場:ヴィーナスメディカルハーブラボ

お申し込み:03-5699-3280(平日 10時~17時)



♡AISO で見つけた醤油スプレーもお土産♡

