

～あなたの「冷え」は、どのタイプ?～

1年を通して冷え症は辛いものですが、冬の寒さは特に辛いものですね。

漢方では、身体を構成する「気血水」のどこかに不都合があると冷えが起こると考えます。

例えば「陽虚」「気滞」「瘀血」「血虚」など、タイプは様々です。

冷えでお悩みの方、漢方的に身体を分析してみませんか？

自分の冷えタイプと対策法を見つけてみましょう。

実習では、どのタイプにも役に立つ玫瑰花(ローズ)の香りで練り香を作ります。

玫瑰花(ローズ)は、アロマテラピーとしての位置付けは良く知られていますが、漢方でも活用される生薬です。ローズには、薬屋さんのバラと呼ばれるガリカ種、香りの女王と呼ばれるダマスク種、ローズの原種のハマナス(玫瑰花)などがあります。

香りの女王ダマスクローズで、贅沢な気分を味わいながら、冷え対策にも役立てましょう。

また、

和ハーブ、漢方生薬、アーユルヴェーダで使うスパイスとして馴染みのある「生姜」を使い、身体を温める生姜シロップのご紹介をします。

日時:1月23日(土)10時30分～12時

場所:ヴェーナスメディカルハーブラボ

参加費:3500円

<https://www.venurse.com/kanpo.html>

電話:03-5699-3280(平日 10時～17時)

