

漢方生薬活用講座 2月 「肝」を労わる春の養生

## リラックススプレーとデトックスティー

二十四節気の中で最初である立春から始まり、立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨を経て、立夏までの三ヶ月が春です。

寒い冬にじっくり力を蓄え、ようやく植物が芽吹き、動物も活発に動き出す季節が春の特徴です。行動を始める季節です。

五行説では「春」は「木」に属します。木のように、のびやかに成長、発育する季節です。

「肝」も「木」に属します。肝は解毒や気を巡らす働きをしますので、春の陽気が上がる季節は肝に注意を払うことが大切です。春に体調を崩す人は「肝」を見直すと良いかもしれません。

また「風」も「木」に属しますので、風邪(ふうじゃ)にも気をつけます。

「春」「肝」「風」などの関わりや、春に気を付けること、食べると良いものなど、漢方の考えを元に、身近な生薬やハーブを活かすことで、生活のQOLを上げるヒントを見つけましょう。

実習は、

のびのびリラックスが大好きな肝のための【アロマリラックススプレー】を作ります。

肝に優しい【デトックスティー】の試飲とお土産付です。

日時 : 2月27日(土) 10時30分~12時

場所 : 御茶ノ水ヴィーナスメディカルハーブラボ

受講料 : 3500円

お申し込み : 電話 03-5699-3280(平日 10時~17時)

サイト URL : <https://www.venurse.com/kanpo.html>

