

人の身体を構成するものは、「気・血・水」と言われています。

「気・血・水」とはどんなものか、イメージしてみましょう。

「気」は、生命エネルギーです。

元気、気力、勇氣などに「気」の文字が使われているように、生きる活力のようなものです。

「血」は、栄養と潤いです。身体や髪、肌などの美しさをつくるのは血です。

そして精神活動の素は血に存在するので、血が足りることで精神も充実します。

「水」は身体の水分です。

水が十分にあれば臓腑や関節が円滑に動くことができます。また血の材料にもなります。

では、

これらが足りない場合や、身体中に行き届かない場合は、どうでしょうか？

なにかしらの体調不良がおきているはずですよ。

体調不良は、軽いものから、そのままにしておくと病気に発展するものまで様々です。

また、おなじ症状でも、気血水の何が原因なのかで対処も変わります。

気血水の働きを学んで、簡単な養生法を身に付けてみませんか。

日時:4月24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

受講料:3500円

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

実習は漢方オリジナルティーです
♪身近な生薬とハーブで美味しいブレンドを♪

