

「身体が喜ぶお手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**

自然療法のお手当て色々体験 & プチ健康お話し会

自然療法の基本のお手当て3つは・・・「**こんにゃく湿布**」「**びわ葉温灸**」「**生姜湿布**」
これに、**里芋パスター**、**豆腐パスター**、**薬草の足湯**を加えた6つのお手当を今回は体験して頂きます

こんにゃく湿布は…茹でたこんにゃくの熱が湿性の温湿布となり、身体の深部まで温まります（お手当てでは、肝臓・腎臓・丹田を温めます）。またこんにゃくが老廃物や毒素を吸着して回復を助けます。

びわ葉温灸は…もぐさの温熱の力を借りて枇杷葉のエキス（ビタミンB17）を肌に浸透させ、それが酸素を補給すると共に血液を浄化してくれます。ビタミンB17は、体温と共に暖められると浸透して細胞の中にまで入っていき、炎症やガン細胞も治してしまうほどの力を発揮します。

生姜湿布は…摩り下ろした生姜を入れたお湯にタオルを浸し、それを絞って肌を温め、痛みなどを取るお手当てです。生姜湿布は生姜特有の成分・性質と熱によって疾病部の血液循環を促進し、血液や組織中の汚濁や毒性成分を集め、これを中和、解毒、消毒、殺菌、解熱、浄化の作用をされると言われています。

里芋パスターは…皮をむいた里芋をおろし金ですり、少量の生姜と小麦粉を混ぜて練ったものをガーゼで包んで患部に当てて患部の毒素を出す療法です。生姜湿布と併用すると効果がより得られます。

豆腐パスターは…すり潰した木綿豆腐に少量の生姜と小麦粉を入れて練ったものをガーゼで包んで患部に当てて熱をとる療法です。酸性の毒素を豆腐の強アルカリで中和して毒素を吸い出します。一般的な風邪やおたふく風邪などの高熱にも有効です。脳溢血・打撲などの内出血にも効果が高いです。

薬草の足湯は…身近にあるヨモギ、枇杷の葉、セイタカアワダチソウなどを天日干ししたものを薬草湯としたものを今回は足湯として体感して頂きます。

開催日&定員 10月29日（土曜日）午前10時～13時 定員**8名限定**

開催場所 出町うさぎ 左京区田中下柳町1-12（出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい）

参加費 お一人 3,500円（お手当てに使った、蒟蒻・温灸・パスター等のお土産付き）
※参加費のうち500円を**2017年東城百合子・京都講演会開催基金**として積立させていただきます

持参物 タオル3枚、こんにゃくや温灸などの持ち帰り袋（4～5枚）

行程 30分 薬草の足湯をしながら、全体の流れの説明と各お手当ての下準備
30分 **こんにゃく湿布体験**
30分 **枇杷葉温灸体験**
30分 **生姜湿布体験** ノーマル版と小島流の改良版の2つを体験して頂きます
30分 **里芋パスター体験**
30分 **豆腐パスター体験**・・・をしながら、質疑応答 ～以上で約3時間～

★ワークショップ参加登録方法★（申込みの最終締切日は10/26です）

「〇〇より10月29日お手当て色々体験WS・参加希望」と言うタイトルで、**必ず下記メール宛にご予約下さい**
その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい
※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

こじまカイロ施術院（HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい）／ 小島宏和
毎月違うWSを開催予定よりは是非ご参加下さい！ TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com