

「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**

## こんにゃく作りとこんにゃく湿布体験 & プチ健康お話し会

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホックリ温まること**」  
それを簡単に実践できるのが**蒟蒻（こんにゃく）湿布**です。今回は蒟蒻湿布に使う「蒟蒻」を生芋から手作りし、実際に試食もして、最後は作りたての蒟蒻で**お手当て体験**をして頂きます。

### 蒟蒻（こんにゃく）湿布とは…

蒟蒻2丁を沸騰したお湯で10分茹でた後、水気をしっかりと切り、1丁につきタオル3枚を使って包みます。最初に肝臓(右脇腹)と丹田(下腹部)を30分温め、その後冷たいタオルで1分冷します(同時に、冷たいタオルなどを脾臓に10分当てて冷やします)。お腹側の手当ての後は、タオルを1枚外して背面の腎臓(みぞおちの高さで背骨の両側)を同様に30分温め、最後に1分冷します。手当ては空腹時に行いましょう。

蒟蒻湿布がよく効くのは、蒟蒻が熱をしっかりと抱き込み、その熱が臓器の中まで浸透して弱った細胞を活気づけてくれるからです。また、蒟蒻にはゴミや異物などを吸着する性質があるので、体の毒素を吸い取る力にも優れています。実際、ガンの手当てに使った蒟蒻は、翌日にはとろけたようになり、肉が腐ったような異臭を放つほど、非常に強い毒出し効果をもっています。

体の浄化槽である肝臓と腎臓を温め、リンパ液の循環や胆汁の働きを助ける膵臓を冷すことで、体内に溜まった毒素や老廃物が流れ出して新陳代謝が活発になり、全身が生き生きと蘇えます。

待ち時間の「**健康お話し会**」では…体の正しい使い方・ストレスに負けない心の持ち方、正しい吸収法や排出がUPする食事の摂り方…など、世間一般の理論とは少し違う角度からの色々なお話をさせて頂きます(考え・知識の幅が少し広がるだけで身体を感じ方や症状が変わります!)

また、自然療法・食養・お手当てをする上で感謝の心がいかに大切か?そして、お天道さまに感謝する気持ちが何故必要か?そういった「心の持ち方」のレクチャーを今回は濃くさせて頂きます。

\*\*\*

開催日&定員 4月19日(火曜日) 午前10時~13時(申込締切日は4/15) **6名限定**

行程 20分 説明の後、計量、おろし金でこんにゃくをすって水と混ぜる  
40分 凝固の為に放置 (その待ち時間に **健康お話し会①**)  
20分 10分連続混ぜ混ぜタイム ⇒ 凝固剤投入 ⇒ 型入れ形成  
40分 こんにゃくを茹でる~アク抜き~ (その待ち時間に **健康お話し会②**)  
40分 **こんにゃく湿布体験** (横に寝た姿勢でお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう!)  
20分 できたてこんにゃくの試食・質問・相談タイム ~以上で約3時間~

開催場所 Honey Ant (上京区鳳瑞町 丸太町七本松より北へ約500m徒歩7分)

参加費 お一人 2,000円(食べる蒟蒻1丁、お手当て蒟蒻1丁のお土産付き)  
※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**として積立させて頂きます

持参物 タオル2枚・こんにゃく持ち帰りタッパ  
ゴム手袋・ゴムへら・おろし金 <これらが無い場合は事前にご連絡を>

こじまカイロ施術院 (HPI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](mailto:hiroba25@hotmail.com)