

「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**

びわ葉・よもぎ・すぎなエキス作り & プチ健康お話し会

身体に症状が出た際にお勧めしているのが「**困った時には先ず枇杷葉エキス!**」

虫刺され、肌荒れ、口内炎、歯の痛み…などがある際に、薬を塗ったり医者に行く前に、とりあえず枇杷葉エキスを付けてみるとそれで症状が収まる事が多く、枇杷葉エキスの効果があまり無い場合でも、ヨモギカスギナのエキスを付けると、いずれかが効く事が大半です。このようなエキスを常備薬代わりにして自宅に常に置いておくとかかと便利かと思えますので、この新緑の新芽の力が有るこの季節の葉っぱを頂いて、ホワイトリカーに漬けて作る「野草エキス作り」をしたいと思えます。

枇杷葉は痛みや炎症を抑える効果があるので、エキスは火傷傷、腰痛、肩こり、ねんざ、湿疹、あせも、かゆみ、水虫などにも効きますし、化粧品の代わりに使うのも○（白髪が黒く変わった方もおられます）

スギナは枇杷葉と同様に、抗炎症・収れん（止血、鎮痛、防腐効果）などの薬理作用があります。またケイ酸を多量に含んでおり、皮膚の代謝を促進させるといわれています。

ヨモギは外用として、絞り汁や煎じ液を、虫刺され、切り傷、かぶれ、火傷などに使用され、飲用では浄血作用があり体内に溜まった毒素を排出したり胃腸を丈夫にする働き、貧血予防などの効能があります。

アルコールで漬けたエキスは**半永久的**に使え、**年月が経たエキスほど効果が上がる**のが特徴です。

お子さんに使われる場合は、どれも**水に薄めて**使ってください。それでも肌にしみる場合は、**生葉を煮出したエキス**を使います（長期保存は効きませんので冷蔵庫に保管して1カ月程度で使い切ってください）

※今回は枇杷・よもぎ・スギナを摘む予定ですが、野草の成長具合によって、**現地で摘む草が変わる場合もあります**。自然のモノを頂くワークショップですので、その旨ご了承下さい。

作業の合間やお手当て体験中の「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しします（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!）。

勿論、肩こり・腰痛・冷え症・アレルギー…など症状別の対応策を教えてください!と言った、**個別の健康改善アドバイス**もしますので、**沢山質問を抱えてご参加下さい**。

開催日時 4月13日（水曜日）10時～12時半（申込締切日は**4/8**金曜日）定員約8名

行程 60分 出町うさぎに集合後、高野川河川敷に移動して枇杷葉・よもぎ・すぎな摘み
30分 洗浄と乾燥 ※お時間が無い方はココ（11時）で集合して下さい
30分 枇杷葉・よもぎ・すぎなを刻んで、ホワイトリカーに漬ける
30分 煮出しエキス作り体験（枇杷の煮出しエキスでお手当体験）～以上で約2時間半～

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 2,000円（野草エキス小瓶3個のお土産つき）
※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 葉を拭く用タオル2枚、裁ちハサミ、小瓶持ち帰り袋（瓶は主催者側で用意します）
※葉っぱは素手で採取できますが、気になる方は各自で軍手などをご用意下さい

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