

「**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**基本のお手当て**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**」
難病と言われたり余命宣告をされて医者に見放された方が、この3つのお手当てを心を込めて丁寧に毎日行う事で、劇的に回復された方が多々居られます。 要はお手当ての基本は、**肝臓・腎臓・丹田＝腸**と言った内臓の芯からじっくり温めてあげる事が大切なんです！ これに、「**薬草の足湯**」を加えたく**4つのお手当て**を今回はじっくりと体験して頂きます。

更にお手当をする際に一番大切な事「**心の持ち方**」も「**プチ健康レクチャー**」と言う形でさせて頂き、より効果が実感できるようなお手当てを、日々の生活の中で無理なく実践して頂ければ幸いです。

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。

薬草の足湯は…身近にあるヨモギ、びわ葉、セイタカアワダチソウ、ドクダミなどの薬草湯に加えて、今回のワークショップで出た「**こんにゃくと生姜の茹で汁**」も加えた贅沢な足湯を体感して下さい。

開催日&定員 2月21日（火曜日）午前10時～12時半

定員**4名限定**

開催場所 **Honey Ant**（上京区鳳瑞町242-3 丸太町七本松より北へ約500m徒歩7分）
ワークショップ後にHoneyAntさんのランチ(千円)を希望される方は、事前にお申し出下さい

参加費 一人 3,000円（お手当てに使った、蒟蒻・温灸・温石のお土産付き）
※参加費のうち500円を**自然療法・五来純氏講演会(6/4)開催基金**として積立させて頂きます

持参物 タオル3枚、蒟蒻・棒温灸等の持ち帰り袋（3枚）、500mlペットボトル1本

行程 10分 今日の全体の流れの説明と各お手当ての下準備
30分 **枇杷葉温灸** の説明と体験
50分 **生姜湿布** の説明と体験 通常版と小島式改良版の2つを体験して頂きます
40分 **こんにゃく湿布** の説明と体験
20分 **薬草の足湯体験** と質疑応答（まとめ） ～以上で2時間半～

★**ワークショップ参加登録方法**★（申込みの最終締切日は2/18です）

「**〇〇より2月21日 基本のお手当て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&メールアドレスを必ずお知らせ下さい
※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