

「**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**

## ヨモギ採取と基本のお手当体験 & プチ健康お話し会

自然療法の基本のお手当では「**こんにやく湿布**」「**ピワ葉温灸**」「**生姜湿布**」の3つ

基本のお手当では、肝臓・腎臓・丹田＝腸などの内臓を芯からじっくり温める事が大切！ 難病やガンの方が、基本のお手当てを丁寧に心を込めて毎日行う事で劇的に回復した方が多々居られます。

今回は野草が芽吹き出す季節ですので「**ヨモギ**」を**主役にして基本のお手当**体験をして頂きます。**河原にてヨモギ採取**をし、先ずはヨモギのホワイトリカー漬エキスと酵素ジュース作り、その後**基本のお手当**てを日常的に実践し易く改良した小島式のお手当て法をご紹介します（ヨモギも併用）。

更にお手当をする際に大切な「心の持ち方」を「プチ健康お話し会」と言う形で指導させて頂きます。正しいお手当てで効果を実感して頂いて、日々の生活の中で楽しく実践するキッカケになれば幸いです。

**こんにやく湿布**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。

**ピワ葉温灸**は…もぐさの温熱の力でピワ葉のエキス（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。ピワ葉は炎症やガン細胞も治す力を発揮してくれます。

**生姜湿布**は…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。

※今回の生姜湿布は、書籍等で紹介されている生姜湯を利用する方法とは違い、温石法を用いるオリジナル法をご紹介します

\*\*\*

開催日&定員 3月25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）  
※ワークショップ後にお店のランチ（千円+税）を希望される方は、事前にお知らせ下さい

参加費 お一人 3,000円（お手当に使った、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 40分 よもぎの採取（高野川沿いを散策しながら、よもぎを各自で採取します）  
30分 よもぎエキス&酵素ジュース作り（作った225mlガラス瓶2個はお持ち帰り！）  
30分 **ピワ葉温灸** の体験  
30分 **生姜湿布(改良版)** の体験（今回は小島式・生姜ヨモギ温石湿布を体験して頂きます）  
40分 **こんにやく湿布** の体験  
10分 まとめのお話  
～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3/21です）

「〇〇より3月25日 ヨモギとお手当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](mailto:hiroba25@hotmail.com)