

「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**

## 野草エキス作りと野草温石お手当て体験 & 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、市販の薬を塗ったり医者に行く前に、先ずは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無い時には、ヨモギ・スギナ・ドクダミのエキスを付けると、いずれかが効いてくれる事が大半です。このようなエキスを常備薬代わりとして自宅に常に置いておくとか何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」を企画しました。

アルコールで漬けたエキスは**半永久的**に使い、**年月を経たエキスほど効能がUP**するのが特徴です。

※野草の生育具合によっては制作できないエキスが出てくる可能性が有る旨を事前にご了承下さい。

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、化粧品へ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、胃腸を丈夫にする働きや、貧血予防などの効能があります。

ドクダミは十種の薬能があるので「じゅうやく」と言われ、化膿、擦り傷、靴擦れ、あせも、湿疹、水虫、胃痛、十二指腸潰瘍、蓄膿症、利尿、便秘、神経痛、動脈硬化、高血圧、アトピーなど様々な効能があります。

WSの後半は、エキス作りで余った野草を使った「**温石法**」をご紹介します。手軽にできる「**小石の温石法**」で体を温める効果に加え、温石の熱の力で野草の効能を体の芯まで届ける事ができるオリジナルのお手当て法を体感して頂き、皆さんの生活のリセット法として、日常的に使って頂ければ幸いです。

\*\*\*

開催日時 4月18日（火曜日） 10時～12時 定員 **4名限定**  
開催場所 HoneyAnt（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 お一人 3,000円（野草エキス小瓶4個 と 野草温石セットのお土産つき）  
※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**として積立させていただきます

持参物 タオル2枚、剪定ハサミ、小瓶持ち帰り用袋（野草と瓶は主催者側で用意します）

行程 15分 説明と下準備  
50分 野草エキス作り  
40分 野草を使った温石法体験  
15分 その他の野草エキスの味見 と 質疑応答  
～以上で約2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4/15です）

「〇〇より4月18日 野草エキス作り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

TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)