

ヨモギづくしの食とお手当て体験会

身近に有りながらあまり有効に使えていない、今が旬の野草「ヨモギ」にスポットを当ててみました。
先ずヨモギのお手当てと言えば「お灸」より、今回は「[びわ葉温灸](#)」を少しだけ体験。
次にヨモギを煮出して「[お茶](#)」、「[お手当てエキス](#)」、「[足湯](#)」への利用の紹介&体験。 また長期保存可能な
ホワイトリカー漬けも制作(コレお土産です)。 そして摘みたてヨモギを肌に当てる「[ヨモギを使った温石](#)」
のお手当て体験もして頂きます。 **※ヨモギ温石が私の一番のお勧めのオリジナルお手当てです!**
ヨモギの「食」では、ヨモギ餅作りとヨモギジェノベーゼ(オリーブオイル漬け)をご紹介します(勿論試食有!)
・・・そんなヨモギづくしのお手当て会を開催したいと思います。

ヨモギは整腸作用が大きく便秘の改善に効き、血液を浄化するので公害物質や老廃物の排出にも良い。
また切り傷、腹痛、神経痛、リウマチ等の痛みをとるのにも良く、冷え症、子宮出血、止血にも効果があります。
ヨモギエキス(ホワイトリカー漬け)は糖尿病、高血圧、貧血、胃腸病、歯槽膿漏、母乳の出の改善に効果
が有ります(ヨモギエキスが手元に無くて急いで使う場合は、**生葉を煮出したエキス**を作って使用)。

ヨモギ摘みの最中や、作業の合間やお手当て体験中には随時「**健康お話**」を致し~~ぬ~~。 体の正しい使い方、
ストレスに負けない心の持ち方、楽な吸収法や排出力がUPする食の摂り方・・・など、世間一般の考えとは少
し違う角度からの色々とお話をします(思考の幅が少～し広がるだけで体の感じ方や症状が変わりますよ!)

開催日時 3月23日(土曜日) 10時～(ヨモギ摘み)、WSは11時～13時 **定員3名**
※ヨモギ摘みをしない方は11時からの参加でもOKです

開催場所 二条こじま施術院 (京都市中京区夷川西洞院下ル 地下鉄・烏丸御池駅より徒歩8分)
※10時からヨモギ摘みをする方は、[京都新聞前・地下鉄7番出口](#)にご集合下さい

参加費 お一人 2,500円(エキス・ジェノベーゼの小瓶各1個、温石セットの土産付)
※参加費のうち500円は[京都自然療法研究会活動資金](#)として積立させて頂きます

持参物 タオル2枚、ヨモギを摘むビニール袋、お土産持ち帰り手提げ袋、筆記用具
※ヨモギの葉は素手で採取しますが、気になる方は各自で軍手をご用意下さい

行程 10時～ 京都新聞社前に集合後、公園などにてヨモギ摘み ※動きやすい服装でお越し下さい
※当日にヨモギが生えていない場合は、この行程を割愛する事も有る旨ご了承下さい
11時～ ヨモギのお手当て体験 (水とホワイトリカー)エキス作り、ピワ温灸、足湯、温石体験
12時～ ヨモギを使った食品作りと試食 よもぎ茶、よもぎ団子、よもぎジェノベーゼ
質問・相談タイム ～以上で約3時間～

★ワークショップ参加登録方法★ (申込み締切は [3/20](#) です)

「**〇〇より 3月23日ヨモギWS・参加希望**」と言うタイトルで、[下記メール宛](#)にご予約下さい

メールの際には、名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎてても当方から返信が無い場合は、必ず[電話](#)でお問い合わせ下さい

自然療法のお手当指導などのWS開催は、当院以外の自宅出張も可能より、お気軽にご相談下さい

二条こじま施術院 (HPは「[こじま施術院](#)」で検索下さい) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com