

「身体が喜ぶ食・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**

玄米づくし(スープ・黒炒り・ミキ・乳酸菌水作り) + 玄米温石のお手当体験

玄米には栄養源として体に滋養を<与える>という働きと、体内の不要なものを<排泄する>という正反対の働きがあります。特に玄米をよく炒ってスープにして摂取すると、排泄と解毒の働きを格段に高めて免疫力を上げることもできます。

玄米を炒る作業は正直とても手間暇がかかりますが、心を込めて丁寧に作ると真心と自然の気が入り、これが弱った細胞の力となって吸収され、肝臓・腎臓の力となって全身の細胞を活気づけます。一人で作るには少し躊躇しますが、この機会に皆で一緒に楽しく作ってみましょう！

玄米スープ(東城百合子流)は・・・土鍋を使って弱火で30～40分位きつね色になるまで炒る。土鍋に米1合に対して水7合を入れて1時間弱火で炊いておかゆにする。これを布袋に入れて漉すと完成。食欲の無い人、退院直後、熱のある時、吐き気の有る時、離乳食にも最適です。※WSではランチで試飲します

黒炒り玄米は・・・玄米を弱火で2～3時間かけて黒く炒ります(少し煙が出たら火を弱めて火加減を調節しながら炒ります)。これを煎じてコーヒーのようにして飲むと、弱った体に活力を与え、細胞が働き出して食欲も出てきます。熱・風邪・リウマチ・膠原病・ガンその他の難病などにも大きな手助けをしてくれます。

ミキは、お米とサツマイモを使ったヨーグルトに匹敵する乳酸菌の量を含む、奄美地方の乳酸菌発酵飲料です。通常は砂糖を入れお米は白米を利用しますが、今回は砂糖ナシで玄米を利用したミキを作ります。

玄米乳酸菌水は、そのままでも飲めますし、ヨーグルトを作る種にも使え、継ぎ足しして使える便利な液体です。

そして、玄米と小石の温石法を合体させた当院オリジナルのお手当で「**玄米&小石の温石**」を体験して頂きます(温めた玄米&小石で体の芯から温め、石の**毒素排出力**を利用した簡単に一人でできるお手当てです)。WSの最後は、Honey Antさんの美味しいランチを一緒に楽しみましょう！(故に、ランチ代込のWSです)

開催日時 11月10日(水曜日) 9時～15時 定員 **3名限定**
開催場所 Honey Ant (京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間)
※二条こじま施術院に集合し、車に同乗頂いて花背へ移動(道中でのピックアップも可)

参加費 5,500円 (Honey Antさんのランチ代、交通費=京都市内からの車の送迎代金も含む
黒炒り玄米、ミキ、乳酸菌水のお土産付)

持参物 900ml ガラス瓶の持ち帰り袋、500ml ペットボトル、タオル、筆記用具

行程 9時頃 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合の後、主催者の車で現地へ移動
10:00 到着・荷物の搬入・下準備
10:20 炒り玄米作業 ※30分後、一部を玄米スープに、残りを更に炒って黒炒り玄米に
12:00 玄米ミキと玄米乳酸菌作り
12:30 **玄米の温石のお手当体験**
13:00 ランチタイム 最後に黒炒り玄米のコーヒーの試飲
14:00 WS終了 (車で京都市内まで送迎します。 当院には15時～半頃に到着予定)

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は11/6です)

「〇〇より11月10日 玄米づくし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

メール本文には、お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※もしメールを送信されて3日過ぎても返信が無い際には、電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「こじま施術」で検索下さい) / 小島宏和

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