

生活習慣病を予防する 食事法・手当て法講座

生活習慣病が蔓延していますが、医療に頼る前に、自分でまずできることを実践してみませんか。この講座では、病気の症状にあった食事法と手当て法を手当て法を体験しながら学ぶことで、イザという時に慌てずに対処することができます。身近な食べ物を活用することで、体内に眠っている自然治癒力を目覚めさせ、元気な心と体を作っていきます。

2015年日程 [全6回]

第1回	2月 6日 (金)	◆肝臓病・花粉症に生姜を使った手当て ～生姜湿布、生姜油、ヨモギ茶
第2回	4月 3日 (金)	◆自己免疫疾患(アレルギー、膠原病など)に玄米を使った手当て ～黒炒り玄米スープ、玄米クリーム、アイロン温熱
第3回	6月 5日 (金)	◆心臓・血管病に梅を使った手当て ～梅醤番茶、梅酢ドリンク、梅肉葛
第4回	8月 7日 (金)	◆糖尿病・高血圧に小豆を使った手当て ～小豆かぼちゃ、小豆粥、小豆スープ
第5回	10月 2日 (金)	◆メタボリックにならない秘訣と大根を使った手当て ～第一大根湯、第二大根湯、椎茸スープ
第6回	12月 4日 (金)	◆婦人科トラブルの対策とコンニャクや枇杷を使った手当て ～枇杷の葉コンニャク湿布、大根干葉

講師： 岡部賢二先生

[ムスピの会主宰・フード&メディカルコンサルタント]

会場： ヌズテ-ションけんこう会 1階奥研修棟 『秀山荘』

時間： 午後1時30分～4時30分

受講料： 全5回 18,000円
単回 3,500円
(マカビ、行イックスワイツ&ドリンク付)

【プロフィール】

1961年群馬県生まれ。大学時代に渡米し、肥満の多さに驚き、「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づき、松岡四郎先生より指導を受ける。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県うきは市に移り住み、「日本玄米正食研究所」を開設。2006年「ムスピの会」を発足し、講演のほか、健康指導、プチ断食、マクロビオティックセミナーを各地で開催。著書に「マワリテメグル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」「月のリズムでダイエット」「心とからだをキレイにするマクロビオティック」「家族を内部被ばくから守る食事法」「からだの二オイは食事で消す」

*** 準備の都合上、事前にお申し込みください ***

お問合せ・お申込みは……

滋賀県大津市唐橋町14-14 ヌズテ-ションけんこう会

phone:077-537-3878 fax:077-537-4122 e-mail:kenkousha@gmail.com