

暮らしに活かす陰陽五行・手当て法講座 基礎編

中国古来の易学の思想である陰陽五行の基礎を学べる講座です。春は肝臓系、夏は心臓系、土用は脾臓系、秋は肺系、冬は腎臓系に不調が出やすく、目や筋肉のトラブルは肝臓系、舌や血管系のトラブルは心臓系、口や免疫のトラブルは脾臓系、鼻や皮膚のトラブルは大腸系、耳や婦人科のトラブルは腎臓系と密接に関係しています。

したがって、五臓と季節、病気の関係学ぶことで、不調の原因に対する食事療法や養生法が自ずと見えてきます。また、陰陽五行を日々の暮らしに活用することで、ご自身や家族の健康管理に役立ちます。

陰陽五行と身近な食べ物を使った手当て法（おばあちゃんの知恵）を身に付け、薬や医療に頼らず、生き生きとした人生をおくりませんか！

開催日：6/5（月）8/7（月）10/9（月）12/4（月）2/5（月）

時間：10：30～15：30

会場：なちゆるるカフェ 大きなきりかぶ
岐阜県可児市土田 2316-3

参加費：単発参加 8,000円 全回参加 7,000円

※昼食代込み

定員：15名

	開催日	内容	
第1回	6/5（月）	暮らしに活かす陰陽五行夏編	心・小腸系の望診～ときめきを取り戻す
		身近な食べ物を使った手当て法	～心臓系を癒す梅醤番茶・梅酢ドリンク作り
第2回	8/7（月）	暮らしに活かす陰陽五行土用編	胃・脾臓系の望診～自信を取り戻す
		身近な食べ物を使った手当て法	～脾臓系を癒す小豆昆布かぼちゃ作り
第3回	10/9（月）	暮らしに活かす陰陽五行秋編	肺・大腸経系の望診～自己肯定感を高める
		身近な食べ物をつかった手当て法	～肺系を癒す第一大根湯と第二大根湯
第4回	12/4（月）	暮らしに活かす陰陽五行冬編	腎・膀胱系の望診～水に流す心
		身近な食べ物を使った手当て法	～腎を癒すこんにゃく湿布の実践
第5回	2/5（月）	暮らしに活かす陰陽五行春編	肝・胆のう系の望診～執着を手放す
		身近な食べ物を使った手当て法	～肝を癒すよもぎ葛入り玄米甘酒

主催

なちゆるるカフェ
大きなきりかぶ

〒509-0206 岐阜県可児市土田 2316-3
TEL&FAX 0574-27-7036
<https://ookinakirikabu.com/>

講師：岡部賢二

ムスピの会主宰 正食協会理事 フード&メディカルコンサルタント
全国で食育やマクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。
著書に「マワリテメクル小宇宙」（ムスピの会出版）、「月のリズムでダイエット」（サンマーク出版）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）などがある。