

東洋医学の知恵に学ぶ

暮らしに活かす陰陽原理と食から始まる生活習慣病対策講座

自然界のあらゆるものは陰と陽の相反する要素を持ち、互いに対立したり共存したりしてバランスを取り合っています。

私たちのからだも陰陽のバランスが関係していて、陰陽原理の理解を深めることは、自身の体調管理も役立ちます。また、身近な食べ物を使った手当て法は、すぐに実践できます。

なが〜い人生を健やかに送るためにも東洋の知恵を身につけませんか！

時間 10時00分～15時30分

午前の部 10:00～12:30

午後の部 13:30～15:30

会場 らんらんハウス (山鹿市水辺プラザ)

熊本県山鹿市鹿本町梶屋1257

参加費 5000円 (お弁当希望者+600円)

・託児はありません

	開催日	内容
第1回	1/7 (日)	暮らしに活かす陰陽原理 食物の陰陽 (身体を温める食べ物と冷やす食べ物)
		食から始まる生活習慣病対策講座 がんにならない免疫力を高める食事 ●手当て法 椎茸入り玄米スープ
第2回	3/3 (日)	暮らしに活かす陰陽原理 体質の陰陽 (マクロビオティック4つの体質の見方と漢方医学の実と虚の見分け方)
		食から始まる生活習慣病対策講座 アレルギーは腸荒れから起こる！ ●手当て法 生姜油 (ごま油、ヘンプオイル、ココナッツオイル)
第3回	5/12 (日)	暮らしに活かす陰陽原理 病気の陰陽 (固まる病気と溶ける病気の見分け方)
		食から始まる生活習慣病対策講座 高血圧の原因は塩ではなかった！ ●大根おろし入り梅醤番茶
第4回	7/7 (日)	暮らしに活かす陰陽原理 性格の陰陽 (カタカムナのサヌキとアワで性格がわかる)
		食から始まる生活習慣病対策講座 糖尿病はご馳走病 ●手当て法 小豆昆布かぼちゃ
第5回	9/8 (日)	暮らしに活かす陰陽原理 陰陽とスパイラル (宇宙を支配する螺旋の法則)
		食から始まる生活習慣病対策講座 うつ病は腸内環境の改善が決め手 ●手当て法 レンコン葛練り
第6回	11/3 (日)	暮らしに活かす陰陽原理 陰陽と運勢 (潜在能力を開花させる引き寄せの法則)
		食から始まる生活習慣病対策講座 認知症の原因は腸にあり！ ●手当て法 葛溶きの合わせ味噌汁

お問合せ&お申し込み

子供の命と未来を守る会 松原由美

〒864-0031 熊本県荒尾市川登1868-19

TEL 080-3901-3748

mail kodomomirai.earth@softbank.ne.jp

講師 岡部賢二 ムスピの会主宰。33正食協会理事。全国で食育、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)、「ぐずる子さわぐ子は食事が変わる！」(廣済堂出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)等がある。