



冬の養生の仕方、知ってますか？

二十四節気では、立冬から大寒までが冬にあたります。国最古の医学書といわれる「黄帝内経（こうていだいけい）」によると、冬の3か月は「閉蔵（へいざう）」といい、この時期は万物が門戸を閉ざして静かに閉じこもる季節とされています。

立冬から大寒まで「閉蔵」の過ごし方

- ①「夜は早く寝て、朝は日が昇るのを待って起きる。」
- ②「心身を落ち着かせて、ゆっくり静かに過ごす。」
- ③「寒さを避けて温かく保ち、陽の気を逃さないようにする。」

「黄帝内経」には「これを怠ると、春になっても手足が冷え、体力や気力が衰えやすくなる。」と書かれています。

冬の疲れが残らないようしっかり睡眠をとって気を補うとともに、からだを温める食材や血行を促す食材を積極的にとることで、抵抗力や免疫力をアップさせましょう！



今年の冬こそ、冷え性に負けない体づくり

冷えの原因は血流が悪かったり、体温を作り出す力が弱かったり様々。

女性に比較的多いのが【血虚】による冷え。東洋医学では、血液の元気がない状態を【血虚】と呼び、冷えをはじめ、貧血、生理痛や生理不順、髪の毛や皮膚の乾燥、便秘などの症状が現れやすくなります。

【血虚】の様々な症状を緩和するには漢方薬も役立ちます。この冬、手軽に飲める漢方薬で暖かく過ごしてみませんか？

【血虚】の症状にお勧め！



婦人宝 3本入り（30日分） 5,000円（税別）

1本入り（10日分） 2,000円（税別）

※店頭で試飲もできますので、お気軽にお声がけください。

体質を改善したい貴女を応援！2か月分（3本入り×2箱）ご購入の方には、もう1本&ぽっかぽっかライナー3回分プレゼント

冬は腎の養生でアンチエイジング！？

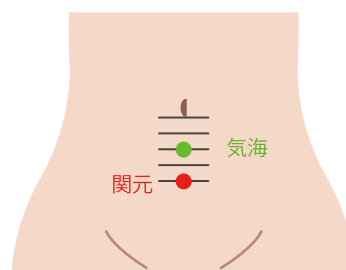
冬は五臓の中の腎に負担がかかりやすい季節です。東洋医学で考える腎は、成長・発育・生殖を司り、生命力の源です。

若々しさをキープするためにも冬は腎の養生を心がけましょう。

例えば腹式呼吸、しっかりと息を吸い込み、腎に刺激を与えて活性化しましょう。その際、おへその少し下にそっと手をあてるのもポイント。そこに、関元（丹田）と言われる補腎のツボがあります。関元付近が冷えているようであれば、お灸や腹巻きで温めてくださいね！カイロのように貼れる火を使わないお灸が便利ですよ。

腎の養生オススメのツボ『気海・関元』

気海は気を補うツボ、関元は腎を補うツボです。どちらのツボも身体の中心線上にあり、気海はおへそから指2本分下、関元は指4本分下にあります。





食から始める！冬の冷え対策

冬になると気になる冷えや乾燥。薬膳の知識を採り入れて日常の食事に対策してみませんか？
冷えや乾燥に悩む人におススメの食材を、効果ごとに集めてみました。

<体を温める【温補】食材>

- ・ネギ ・生姜 ・ニラ
- ・海老 ・鮭 ・羊肉
- ・鹿肉 ・黒砂糖
- ・ピーマン ・くるみ等



<潤いを与える【潤燥（滋陰）】食材>

- ・豚肉 ・貝類 ・乳製品
- ・枸杞子 ・百合根
- ・黒ごま等



おススメ食材を意識して体質改善！

薬膳の視点では、冬は上記のような食材を日常から意識してとることがお勧めです。体を冷やさないよう、なるべく暖かいものを食べるように心がけてください。

また、体を温めてくれる食材として唐辛子などがよく知られていますが、とても作用が強いので元々体が温かい人にはあまり向きません。さらに発散させる力が強いので、潤いの力を弱めてしまうことも。薬膳は人に応じて、良くもあり悪くもなります。まずは自分の体質を知ること、体質に合わせた食材を取り入れることが大切です。



ところで薬膳って？



「薬膳」と聞くと、生薬と呼ばれる漢方薬などにも使われる素材を使用した、薬っぽい中華料理のことをイメージする方も多いのではないのでしょうか。

確かに生薬を用いることもあります。普段食べている食材のひとつひとつも体に何らかの働きをもたらしていて、その薬能を活かした料理も薬膳のひとつなのです。

自然の薬箱がお届けする薬膳料理

自然の薬箱カフェ & キッチンで提供するお料理は、その季節にとり入れて欲しい働きを持った食材でお作りしています。季節ごとにとりたい食材は旬のものが多いのも特徴です。

そこで、東洋医学の考え方である5季（春・梅雨・夏・秋・冬）のそれぞれのケアポイントをご紹介します。季節にあわせたケアができる食材を中心としたメニューをご用意しています。

ちなみに、12月からは冬のケアポイントである【温補】【補腎】【潤燥】【和胃調中】の作用がある食材を中心に、体も心も喜ぶメニューをご提供。冷えや乾燥は勿論、だるさや疲れを感じやすい方にもお勧めです。

ベジタリアンやアレルギーをお持ちの方への対応も可能です。
ご予約時にお気軽にご相談ください。





のびやかな声、朗々と 心地よい声を手に入れるためのボディ＆ボイスワーク

からだと呼吸を繋いで伸び伸びと声を出す感覚を体験しましょう。体を体幹から口までを筒のようにイメージし腹部を安定させ、下部肋骨を広げ横隔膜を緩める胸腹式呼吸法から発声に繋がっていきます。はじめての方、運動が苦手な方、どんな方でもご参加いただけるレッスンです。

第一部 姿勢から呼吸、そして、発声へ

第二部 響きのバリエーション、スピーチ の2部構成です。

講師：HIROKO / 大場浩子 朗唱家、ボイス＆スピーチ講師、言語聴覚士

2020/1/26 (日) 13:30 ~ 17:00 (休憩 15 分)

¥8,000 5/R・Naturalist 会員 ¥7,000 (税込)

※会員回数券(2枚)利用可 +1500 円

※要予約・前払い制 他割引券・振替・払戻不可



大人の女性のためのヨガプログラム メノポーズケアヨガ ~薬膳茶付~ ※女性限定

年齢やライフステージの変化とともに固くなっていくからだ。呼吸を意識しながらやさしい動作で筋肉のこわばりをほぐし、血流を促します。アロマ香るスタジオでリラックス。レッスン後は季節の薬膳茶をどうぞ。

講師：二見百合恵

2019/12/8、2020/1/5、2/2、3/1 (すべて日曜日開催) 10:30 ~ 12:00

単回 3,500 円 5/R・Naturalist 会員単回 3,000 円 1 月からの 3 回セット 8,500 円 (税込)

※会員回数券利用可 ※要予約・前払い制 他割引券・振替・払戻不可



元気とキレイを養う氣功 ~薬膳茶付~ ※女性限定

氣功は耳をすまし体の姿勢や呼吸に意識を向けおこなうセルフケアです。最も身近な“自然”である「自分の体」に集中することで、美しい自然をより美しいと感じられる喜びに触れてみませんか。季節に合わせた、氣功のポイントや食事、習慣など中医学のノウハウも合わせて、毎月 1 回のペースでお届けします。

講師：山田尚実

2019/12/22、2020/1/26、2/23、3/22 (すべて日曜日開催) 10:30 ~ 12:00

単回 4,000 円 5/R・Naturalist 会員単回 3,500 円 1 月からの 3 回セット 9,000 円 (税込)

※会員回数券利用可 (+500 円) ※要予約・前払い制 他割引券・振替・払戻不可



メンテナンスヨガ ~薬膳茶付~

からだの硬いところ、コリを放置することで、悪循環が起こります。硬いところを“ゆるめる”“ほぐす”ことで、血流を良くして関節をスムーズに動かせるようにしていきます！関節、筋肉、女性ホルモンとの関係のお話もしていきます。若々しく快適に過ごすために自宅でもできるセルフメンテナンスもお伝えします♪

講師：谷内由美

2020/2/8 (土) 10:30 ~ 12:00

4,000 円 5/R・Naturalist 会員 3,500 円 (税込)

※会員回数券利用可 (+500 円) ※要予約・前払い制 他割引券・振替・払戻不可

冬のイベントレッスンお申し込みはこちら TEL: 052-734-3004 ボディワークスタジオ 詳しくはこちら→



冬のくすみ肌やゆらぎ肌が気になるあなたに！

BIOLAB から新製品登場！お肌本来の潤いと、煌めきを内面から手に入れよう！

年齢を重ねるほどにお肌は、糖化・酸化の影響を受け、不安定なお肌になりがち。

そんな時こそお勧めしたいのが、環境要因に負けない肌力を育むハーブをベースにした「クレムブリヤンテ」。植物療法をベースにした組み合わせで、お肌のコンディションを整えます。

1 本使うごとに年齢によるくすみ感が改善され、透明感 UP のきらめき美肌へステップアップ！

BIOLAB のファンの方は勿論、冬の肌トラブルに悩む全ての女性にぴったりです。



[45g 9,000 円 (税別)]



頑張った貴女に、癒しのご褒美を

年末年始はとにかく忙しく、体にも心にも疲れがたまりやすい季節。
さらに、追い打ちをかけてくるのが、冬の寒さや乾燥。
そんな時にこそ頑張った自分へのご褒美として、お肌や体のケアがおすすめ。



大人のための～肌美活フェイシャルコース70分 炭酸ムースのデコルテトリートメント付

BIOLABユイルドソワンプルミエールを用いた贅沢なトリートメント。
頭皮美容液を使用したヘッドマッサージや足のほぐしもついている至福のコースです。

11,000 円 (税別)

上記コースご利用で、ユイルドソワンプルミエールと炭酸ムースの化粧水の秋冬限定セット「BIOLABグランコレクション2019」12,000 円 (税別) が 1,000 円 OFF で購入できます。ご自宅での肌美活に♪



寒さ深まるこの季節にからだをしっかりと温めておくことで免疫力アップで風邪・インフルエンザ予防にも◎。
体に鍼とお灸をする一般鍼灸コース、びわエキス使用の温熱器で施術するびわ温灸コースがとくにお勧めです。

一般鍼灸 5,000円 びわ温灸 5,000円 (税別) ※5月から日曜日の施術も行なっています

冬の養生アロマボディトリートメント 60 分コース

鍼灸師監修の『季節の養生アロマコース』。厳選した冬の養生オリジナルブレンドオイルを使用し、経絡やツボを意識しながら全身の巡りを促すトリートメント。身体の冷えによるむくみや肩や腰などのコリを感じる方や、寒さや風邪に負けないよう免疫力をUP したい方にお勧めです。国際薬膳師監修の三花温巡茶付き♪

8,200 円 (税別)

はり灸で体ポカポカ&免疫力アップ

ラーニング

Learning

アロマセラピーが学べる

(公社) 日本アロマ環境協会 (AEA) 資格対応講座

■ アロマハンドセラピスト資格対応講座 ※1日完結
2020/1/18(土) 10:30 ~ 16:30 全5時間 (1日完結)
¥18,500(税別・実習費込)

■ アロマセラピー検定対応コース

※アロマセラピーアドバイザー認定講習会含む

2020/1/17・19 開講予定 全7回 36,000 円 (税別)

■ アロマセラピーインストラクター資格対応コース
3月開講予定

アロマセラピーはじめの一步

■ アロマバーム作り

3,000 円 (税込)

12/6 (金) 10:30 ~ 12:00 18:30 ~ 20:00 (2回)

12/8 (日) 10:30 ~ 12:00

※要予約

定員6名 (*最少開催人数2名)



ハーブを学ぶ

NPO法人日本メディカルハーブ協会(JAMHA)資格対応講座

■ メディカルハーブ入門コース

受講料: 全12時間 18,000 円 (税別)

テキスト代: 2,800 円 (税別) 「メディカルハーブ検定テキスト」

実習費: 6,000 円 (税別)

火曜集中クラス 12/10 開講 / 土曜集中クラス 12/14 開講

(1回4時間・全3回) 10:30 ~ 15:30 (休けい1時間)

●『検定対応ハーブセット』&『乳鉢・乳棒セット』をプレゼント!

■ 日本のハーブセラピストコース

受講料: 56,000 円 (税別) 全17.5時間

「日本のハーブセラピストコーステキスト」

テキスト代: 2,500 円 (税別)

実習費: 3,500 円 (税別)

火曜集中クラス 12/24 開講 / 土曜集中クラス 2/22 開講

(1回5時間・全4回) 10:30 ~ 16:30 (休けい1時間)

ハーブクラフトミニ講座

■ 香りのウインターリース作り

12/13 (金) 14:00 ~ 15:30

12/14 (土) 10:30 ~ 12:00 4,000 円 (税込)

■ お鼻すっきり! ぐっすりピローサシェ作り 精油付

2/21 (金) 14:00 ~ 15:00 3,500 円 (税込)

※要予約 各回定員6名

ラーニングのお申し込みはホームページまたはこちらの電話番号まで→ **ラーニングお申し込み TEL: 052-734-3004**

