

# 東洋医学の知恵に学ぶ

東洋医学の基礎である陰陽原理がわかりやすく学べる講座です。健康に関する情報があふれている中で、普遍的な原理である陰陽が理解できていると、情報にまどわされることなく、自分にふさわしい生活を送ることができるようになります。陰陽は、食物や体質、性格だけでなく、運勢にまで影響を及ぼします。この講座では、その活用法を解説いたします。

また、午後の部では、生活習慣病について、何が原因となるのか、どんな食事法や生活法で改善できるのかということを陰陽五行の原理を元に説明していきます。安易に医療に頼らなくても、原因がわかれば、自分で対処できるようになります。健康で美しく生きるための知恵をお届けします。



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2315-3

参加費：単発参加 8,000円

全回参加 (1回あたり)7,000円

※昼食代込み

定員：15名

	開催日	内容
第1回	4/8 (月)	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	6/3 (月)	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	8/5 (月)	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！ 手当て法 大根おろし入り梅醤番茶
第4回	10/7 (月)	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 炒り玄米のおやつ
第5回	12/9 (月)	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

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2315-3

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。