

わかりやすい！日常生活に活かせる四季の食養講座

春の養生と自律神経

東洋医学は漢方薬や鍼灸だけではありません。日常生活、とりわけ「食」の中に私たちが日々健康に暮らすためのエッセンスが隠れています。お茶を頂きながら楽しく東洋医学を学んでみませんか？

↓今回は、このようなお話をさせていただきます

*花粉症は「冷え」です

*寝つきが悪い、夜中に尿意で目覚める、昼間が辛い・・・原因は？

*自律神経の乱れは一種の「時差ボケ」

*食事で神経を整えることはできるか



日時：2020年3月10日(火) 13:00 ～ 14:00

お問い合わせ：ミドリ薬局 TEL. 044-233-3239

講師：佐々木 渉氏 フェアユング株式会社勤務 保健管理士
〈プロフィール〉

昭和41年生、兵庫県出身。平成5年より分子矯正医学の情報誌を出版する企業へ入社、当時の最新栄養学を学ぶ。6年間の勤務を経て、以後は漢方薬局の見習いから生薬入浴剤の営業を通じて東洋医学も学ぶ機会に恵まれる。平成17年、製薬会社(全薬工業)の主催する2年間の研修を経て保健管理士(健康アドバイザー)を取得。現在は京都に本社を構える漢方サプリメントメーカーで営業の傍ら、全国各地で講演。十蒸十曝黒人蔘アドバイザー。妻、息子2人、犬2頭と暮らす。

お気軽にご参加下さい！