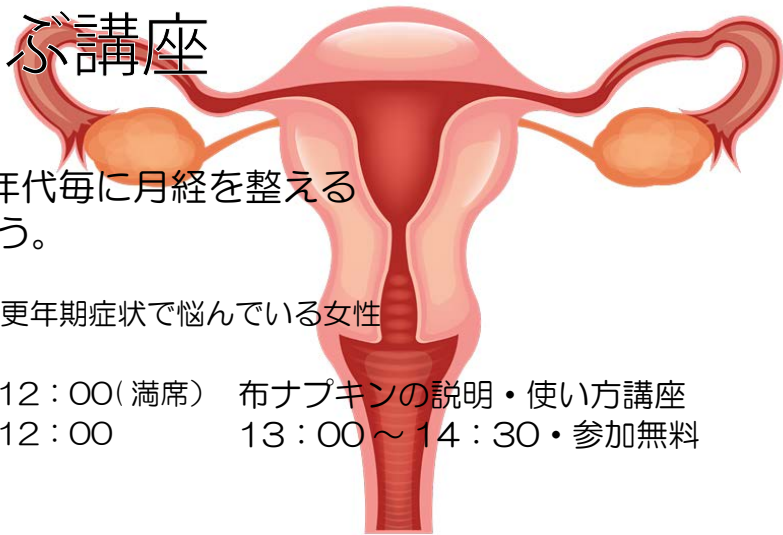


月経を整える智恵を学ぶ講座



養生茶をいただきながら、それぞれの年代毎に月経を整える
中医未病養生の智恵を身につけましょう。

- 対象 月経痛・月経のトラブル・未妊（不妊）・更年期症状で悩んでいる女性
- 募集人数 各回5名まで
- 日時 2019年9月1日（日曜日）10:00～12:00（満席） 布ナプキンの説明・使い方講座
10月6日（日曜日）10:00～12:00 13:00～14:30・参加無料
- 受講料 5,000円（税込）
- 講師 栗山 純子
- 場所 中医未病協会セミナースペース

○講座内容

月経とは中医学ではどう考えるか。

なぜ月経を整えなければならないのか。

ご相談者の月経について、栗山オリジナルチェックシートを用いて体質チェック。

※手鏡でご自分の舌のチェックもさせていただきます。

ご自身でチェックしていただいたチェックシートから、相談者の月経の状況が中医学的に
どのように考えられるか。

個別の体質に配慮した月経を整える養生茶を召しあがっていただきながら学ぶ。

月経を改善して月経を整える方法

※受講者の体質に合わせてご説明します。

食事や生活などの中医未病養生について

養生茶や薬膳材料などについて

※ご本人のご希望があればお選びいたします。（別途実費）

○質疑応答



にて中医未病情
報の発信をして
います。



栗山 純子

受講者の声



受講の理由

月経がこの2ヶ月位前から
遅れ始めました。
月経中の怠さ、イライラや
眠気を何とかしたいのと月
経痛もひどい方です。月経
前に胸が痛くなるのもどう
にかしたい。

30代

受講後の感想

自分の体質が気の滞りと血虚だと理解し
ました。その後、学んだ中医未病養生
法を実践してみたら2ヶ月後位から月経前
の胸の痛みや月経中のイライラが軽減し
ました。3ヶ月後位からは、周期も整っ
てきました。月経中の怠さも楽になっ
てきました。家族からもイライラがなくな
ったね・・・と言われました。
この講座に出てよかったです。

受講の理由

高校生の頃から生理痛がひどく、最近
はとて激しくて、救急車で何度も運ば
れます。軽い内膜症があると言われまし
た。また、職場の冷房がキツイので、こ
れもかなり生理痛に影響していると思
うのですが、対策があればと思いました。

20代

受講後の感想

現在の自分の体質の偏りを
修正する中医未病養生
法を学び、さっそく実践
してみました。なんと、
翌月は生理痛が軽くなりました。
3ヶ月後には、生理中の期間も不安なく
過ごせるようになりました。
救急車を呼ぶことはなくなりました。
ありがとうございます。



受講の理由

若い頃、月経痛が激し
いため、仕事を辞めざ
るをえなかった。
自分がどうしてあんな
に月経痛がひどかった
のかとずっと思ってい
たので参加しようと思
いました。

60代

受講後の感想

中医未病養生法を学び、自分の体質がわ
かりました。
月経を整える知恵をあの頃知っていたら
会社を辞めなくてもすんだのかもしれ
ないと思いました。
30代の娘がいるので、中医未病養生法
を伝えたいと思います。
ありがとうございました。

申し込み先

中医未病協会
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-10-5-102
TEL 03-3370-0813 または 03-3370-0826
FAX 03-3370-0813 または 03-3370-0826

JR代々木駅西口より 徒歩5分
都営大江戸線 代々木駅A1出口より 徒歩4分
小田急線南新宿駅より 徒歩4分

