

## 「ココロとカラダの自然療法」解説講座

この講座では、下記テキストに沿ってカラダとココロの主たる34の症状について、まずそれらの症状の医学的な注意点を学んだ上でそれぞれの症状に対して5つの植物療法（メディカルハーブ、アロマセラピー、フラワーエッセンス、森林療法、園芸療法）をどのように活用すればいいのかを学びます。



### <テキスト紹介>

『ホリスティックケアブック ココロとカラダの自然療法』降矢英成監修・エイ出版（1,000円）

- \*カラダの症状 23～肩こり、腰痛、眼精疲労、神経痛、頭痛、耳鳴り、鼻づまり、歯痛、生理痛、便秘、下痢、胃痛、胸やけ/食欲不振、冷え、むくみ、肌あれ/ニキビ、ひふのかゆみ、立ちくらみ、めまい、頻尿、咳、疲労、口内炎
- \*ココロの症状 11～疲労感、極度の緊張、イライラ、不安、憂うつ、自信喪失、情緒不安定、集中力散漫、落ち込み（うつ）、パニック、不眠
- \*ホリスティック植物図鑑
- \*ホリスティックライフ～森林療法、日光浴セラピー、フラワーセラピー、入浴法、深い睡眠

### ◎申し込み方法

件名を「カラダとココロ講座申込みの件(氏名)」とし、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付とさせていただきます。

- ① 講座名② 日程③ 氏名（ふりがな）④ 住所⑤ 連絡先（当日つながる電話番号）⑥ メールアドレス

■ 受講料：5,000円（3時間）

テキスト 1,000円別途

■ 講師：赤坂溜池クリニック院長 降矢英成

■ 対象はどなたでも。植物療法をホリスティックな視点からケアに活用したい方に。34の症状の医学的な注意点を学びたい代替療法の方にも。

■ 日程：

20/1/29(水) 19:00～22:00

20/1/18(土) 14:00～17:00

### <“5つの植物療法”とは？>

#### \*メディカルハーブ

薬草ともいわれるように、植物化学（フィトケミカル）成分を活用して用います。日本メディカルハーブ協会の「メディカルハーブ検定」制度があります。

#### \*アロマセラピー

「芳香療法」ともいわれ、植物の精油（エッセンシャルオイル）を用いて行います。

#### \*フラワーエッセンス

イギリスの医師エドワード・バッチ博士が創始者として知られる花のエネルギーを活用した療法です。

#### \*森林療法

森林のフィトンチッドなどの癒し効果を活用した療法です。日本フィトセラピー協会の「森林ソムリエ」、日本森林療法協会の「森林セルフケアサポーター」があります。

#### \*園芸療法

植物を育てたり、アレンジすることによって心身への作用、影響をもたらす療法です。

■ 主催・お問い合わせ：（有）ホリスティックヘルス情報室

Eメール： [hic@a7.rimnet.ne.jp](mailto:hic@a7.rimnet.ne.jp) FAX：03-5572-8219

URL： <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 （有）ホリスティックヘルス情報室

