

マクロビオティック講話会

命を大きくみたとき、経済効率のよいものほど、生命力を弱めていることに気づきます。

大量生産された作物ほど種の発芽率が低下するのも、生命力を弱めていることをあらわしています。

地球をぐるりと見渡すと先進（と言われる）国の出生率は低く、途上（と言われる）国は出生率が高いことも、経済効率と生命力の逆進性を示しています。

経済活動は人間活動そのものですから、生命力を貶める活動であれば、長い目でみた時、現在経済効率がよいと考えられているものほど、実は経済効率が悪かったということになります。

マクロビオティックは「命を大きくみた生き方」です。生命力を輝かせる生き方がマクロビオティックです。

マクロビオティックは、陰陽の思考を実生活に応用した、実用的な生活法です。この生活法を身につけ、健康で自由な體と心を取り戻してください。

	日程	講義①／講義②	内容
第1回	2/2(月)	体質と体調の陰陽	体質：先祖、両親から受け継ぎ、幼少期に形成された身心の基礎 体調：日々の食事と生活によって造られている血液の質 体質と体調という複眼思考をもつことの重要性
		食べ物はからだのどこへいくか	食べ物の陰陽によって体へのハタラクが違います。陰性なものは体の上部へつよく作用し、陽性なものは体の下部へつよく働きかけます。動物性食品でも卵と肉ではその働きは違います。魚介類の中では大きな魚と小さな魚の作用も違い、ウニやイクラなどの魚卵とイカ、タコ、エビなどのからだへ及ぼす影響も大きく異なります。
第2回	4/20(月)	太陽と月のリズムに合わせる	自律神経、月経、心理、生活リズム、食欲、排毒など月のリズム(陰陽)との関係を考察。
		過食、拒食、偏食など食欲について	過食症・拒食症の陰陽的見解、子どもの偏食？、単一食と雑食の意味、過食は食の問題だけではない、食本能の安定
第3回	6/15(月)	五つの体質・体質別食養法	桜沢如一の陰陽論、大森英桜の陰陽と五体質論、古今東西の体質論、体質によってちがう合う食事と合わない食事
		体質と病気	体質のよってなりやすい病気となりにくい病気、体質と性格、中庸と体質
第4回	8/19(水)	病気の陰陽判定法	消化器系、循環器系、神経系など三胚葉から発生する臓器の陰陽の見方 症状の陰陽 体調・体質の陰陽 五行論の応用
		ガンの食養生	ガンは生活習慣病、冷えとガン、疼痛について、排毒反応について、ガンの陰陽、ガンの手当て
第5回	10/7(水)	望診法とは何か・望診の基礎	東洋医学の四診(望診、問診、聞診、切診)、発生学からみた望診法、顔相と手相
		望診をマクロビオティックに活かす	人相を変える方法、体質と人相、望診で病気を観る、望診で未病を克服する
第6回	12/9(水)	妊娠と出産	男女の不妊症、妊娠中に穀菜食へ変える人へのアドバイス、マクロビオティックな妊娠と出産、
		子育てと子どもの病気	妊娠中から穀菜食の子とそうでない子の特徴の違いと対応のちがい、子どもの個性(陰陽)はすべて素晴らしい、食育が教育の基本、感性を育む、子どもも病で強くなる、子どもの食本能

時間 講義①11:00～13:00 講義②14:00～16:00

会場 こくさいや2階

講師 磯貝昌寛

会費 講義①3,000円 講義②3,000円 講義①+②5,500円

定員 20名

昼食 1,000円(希望の方、要予約)

申込み 要予約(会費は当日お支払いください)

- ・昼食をご予約されない方は各自ご用意ください
- ・食材準備の都合上、昼食の予約は開催日5日前までをお願いします
- ・当日のテープ録音などはご遠慮ください

穀菜食の店 こくさいや

〒178-0062 東京都練馬区大泉町2-8-5

TEL 03-3925-0914 FAX 03-3925-0948 (24時間対応)

メールアドレス kokusai@hyper.ocn.ne.jp 営業時間 11:00～18:00

定休日 土日(土曜日は食養相談、勉強会などのみ開催)*平日の祝日は営業しています

メールマガジンご希望の方は「お名前、住所」を添えて下記アドレスまで「メルマガ希望」と送信下さい

kokusaiyamail@cyber.ocn.ne.jp