

ハーブを使ってみたいけれど、どれからどうやって
使えばいいの？と悩んでいる皆さんへ。



健康に良いとわかっているハーブですが、せいぜいハーブティーを飲むだけ。

それも何となく買ったものを飲む、という方が多いかと思います。

使ってみたいけれど、どれから始めればいいのかわからない？使っているけれど、これでいいのかな？そんな方へ自分に必要なハーブを知るために、まずはどんなハーブがあるのかを知ってみませんか？実際にハーブに触れたり、香りを嗅いだり味を見たりしながらのレッスンです。ハーブをどんな風に使ってけばいいのか、イメージがふくらむ時間を楽しみましょう。

ハーブ選びに自信が持てる！

はじめてのメディカルハーブ講座

(レッスン内容)

<第1回>

LESSON 1 メディカルハーブの世界

メディカルハーブとは？

メディカルハーブの歴史

ハーブのプロフィール

ウズベニアオイ、エキナセア、エルダーフラワー



<第2回>

LESSON 3 メディカルハーブの機能と仕組み

メディカルハーブに含まれている成分

機能はどのように発揮されるのか

メディカルハーブの主な作用

ハーブのプロフィール

ジャーマンカモミール、セントジョンズワート、ダンディライオン、ネトル

<第3回>

LESSON 4 メディカルハーブを使う

ハーブを利用するためのさまざまな方法

ハーブ以外の材料

安全に使用するために

ハーブのプロフィール

ハイビスカス、パッションフラワー、ペパーミント、マテ

<第4回>

LESSON 5 ハーブによる癒しのレシピ

胃腸の不調

月経前症候群

シミ・色素沈着の予防

不眠・抑うつ

目の疲れ

など、他多数のレシピ



ハーブのプロフィール

マルベリー、ラズベリーリーフ、リンデン、ローズヒップ

(使用テキスト)

日本メディカルハーブ協会認定 メディカルハーブ検定テキスト

*最新版をご用意ください。

(レッスン概要) ご都合の良い日時で受講可能

レッスン回数：全4回 (オンラインでは、実習4回は各自で行います)

オンライン可、1回約2.5時間

毎月1回 4か月間 (2021年10月～2022年1月)

実習回数：4回

(手浴、ハーブふりかけ、マルベリーパック、タンポポコーヒーなど)

*季節によって実習内容が変更となる場合があります。

(料金)

受講料：26400円 材料費：8800円

テキスト代：3080円 (税込、各自購入)

*オンラインの方には、15種類のハーブを各2~3gと

実習材料をお送りします。別途送料を頂戴します (¥700位の予定)。

(お申込み)

mizunowa_aroma@yahoo.co.jp まで

(お支払い方法)

一括または4回 お振込みまたは現金でお支払いください。

*現金の方は初回時に、材料費も合わせてお支払いをお願いします。

(お振込みの方)

ゆうちょ銀行 普通 記号 18350 番号 3383661

(ゆうちょ銀行の口座間送金ですと、手数料が¥100です)

東北銀行 西花巻支店 普通 3208125 みずのわ 高橋理恵

*一括の方は、合計35200円(受講料、材料費)

*お振込み後に、個人の都合で受講を止められても返金は出来かねます。

(お申込み期限)

[はじめてのメディカルハーブ申込み \(1lejend.com\)](http://1lejend.com)

2021年10月10日(日)