



薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。店内はアロマの香りたたくように落ち着ける雰囲気。

【吹田】漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20
ピアレス王子101
営/平日9時~19時、水曜9時~13時
土曜9時~17時
日・祝定休
駐車場2台あり
☎06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を <http://wu-xiang-dou.co.jp>

更年期症状、むくみ、下痢、頭痛、関節痛、緑内障、糖尿病 など

**不妊症、胃腸の弱り、うつ・パニック
暑さによる不調から難治性の疾患まで**

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。季節ごとの体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。



子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで。
柚花香房 で検索。



「オシャレな靴が履けるようになりました!」との弾んだ声を聞くことにやがていを感じる木方先生。

改善エピソード
外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していきよくなって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

**【茨木】大阪外反母趾センター
(ありがとう鍼灸整骨院内)**

茨木市舟木町5-3
シャルマン・コートモリー1F
営/11時~14時、17時~22時
(土曜 9時~12時、16時~19時)
日曜祝日・水曜午後 定休
☎072-638-5777
<http://www.kikata.info/>



重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

**放っておくと危険な「外反母趾」
TVで紹介された「足指ソムリエ」が改善**

「狭い靴が痛くて履けなくなった」「歩くと足が痛い」といった外反母趾の症状は、早めの改善を。「我慢できる・・・」と無理な対処をしていると、不格好なO脚になることも。同院では、これまでに改善した膨大なデータと、近畿圏で初の手技技術による矯正法で足のコンプレックスを改善。遠くは、沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいるほど。TVでも紹介され、話題沸騰中の同院で相談を。



夜10時までの診療時間も、忙しい女性には嬉しい!(要予約)

特典 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(7月末まで)
外反母趾矯正が**50%OFF**
●片足(30分).....8,640円→**4,320円**
●両足(60分).....16,200円→**8,100円**
●初診料.....1,100円→**無料**
詳しくはWEBでチェック! ※要予約

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

カルダモンはシヨウガ科 Elettaria cardamomum Matonの成熟した果実で、お肉を使ったカレーに欠かせないスパイスの一つです。ホルルのカルダモンは重たい瓶の底でつぶすと、小さな粒がでてきて、何とも爽やかな香りがします。カルダモンのお手軽な使い方として、例えばブレインヨーグルトに混ぜるだけで出来るサラダレッシングは、これから暑くなる季節におすすめです。しかし使

いすぎには注意が必要です。夢中になってカルダモンをつぶして取り出した沢山の粒を、欲張って口に入れた私は、二日中、口の中がスーする不思議な体験をしました。ところでこのカルダモン、小豆蔻(しょうぞく)という漢薬名をもつていますが、漢方の生薬としては、縮砂(しゆくしゃ)という生薬(シヨウガ科 Amomum xanthioides Wallich)の方がよく使わ

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

スパイスと漢方の話

ヨーグルトとキュウリのサラダ

キュウリ.....1本
カルダモンホール.....2個
ブレインヨーグルト...大さじ山盛り1
塩・胡椒.....このみで



【カルダモン/Cardamon】

北摂で評判の **健康スポット**

各ジャンルのプロが悩みを改善してくれます。違和感を感じたら、まずは相談してみよう。



▲勝浦さんはプロラグビー選手の経歴を持ち、膝の手術を5回経験したことから、「予防とメンテナンス」の重要性を感じたという。2児の父で子育て真っ最中。



▶キッズスペースも用意。

【吹田】Locofilife (ロコフィルライフ)
吹田市高野台1-4-2 2F
営/平日9時~21時(木は12時まで)
土曜10時~18時 Pあり
日曜、祝日、お盆、年末年始休み
☎06-6170-2176
<http://www.locofilife.com>

骨盤の歪み・腰痛・肩こり・猫背・尿漏れ など

**医学的知識に基づく産後の骨盤調整
体型が戻らない...疲れやすい身体を改善**

理学療法士、アスレティックトレーナー、他の多数の認定資格を持つ勝浦さんが4月にスタートした同店。出産後の女性の身体は骨盤も開き、産前からの猫背やそり腰が身についてしまっている方が多いそう。骨盤がゆがみ姿勢が悪くなると、体型も戻らず体調も優れない...など悪循環に。勝浦さんがマンツーマンで身体をチェック・調整してくれ、日々の運動や過ごし方なども教えられる。肩こり・腰痛・捻挫など幅広い症状に対応。お子さん連れも大歓迎!



セルフエクササイズができるフリースペースも。写真は、お腹引き締め効果のある運動。

Menu
●姿勢や動きの評価・調整・指導、初回(75分).....7,500円
●2回目以降、パーソナルセッション(60分).....6,000円
●60分セルフマネジメントスペース.....1,500円

特典 「シティライフを見た」で、マンツーマンレッスン30分(3,000円相当)無料【1日3名限定】(要予約・7月末まで)



「血流改善・自律神経の調整・体液の循環を良くします。自然治癒力を高めます。健康寿命を延ばしましょう!」

【千里山】肩こり専門整体 楽RAKU
吹田市千里山西4-9-20
営/9時~14時 16時~21時
月曜午後、水曜、土曜定休 Pあり
☎06-6380-4976

肩こり・首コリ・スマホネック・頭痛・手のしびれ など

**20年の実績で痛みを根本改善
肩こり専門整体、千里山に開院**

「肩こりは放っておくと原因による頭痛、首コリ痛み、手のしびれ、背中への痛み、吐き気、眼精疲労など様々な症状があります」とは院長先生。脊椎矯正師、カイロプロクターの資格を持ち丁寧で親身な治療が評判。1回の施術の変化を感じやすいという、肩こり!悩んでいる人はぜひ!



特典 「シティライフを見た」で(初回のみ・1日限定5名まで)
初検料1,000円+施術料4,000円→**半額の2,500円**
※2回目以降も最大1,000円割引!



【緑地公園】春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22
シャトーエデン109
営/月~金 9時~19時半
土 9時~18時
日曜・祝日定休
☎06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索

不妊症・アトピー・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛 など

**アトピー、不妊症、自律神経失調症
親身で丁寧 漢方で根本原因の改善へ**

漢方でアトピーが完治した経験から「悩む人の力になりたい!」とこの道に進んだ西口先生。今でも知識習得を怠らず漢方への造詣もより深いものに。自身の経験に基づくアドバイスは、患者さん目線で説得力がある。アトピーだけでなく幅広いあらゆる症状に対処した経験から、根本原因を断定、改善へと導く。相談がしやすいと信頼度の高い先生に、不調があるならぜひ相談してみて。不妊も懐妊実績多数。



まずは、カウンセリングから。西口先生は、国際中医学専門員の資格をもつ。

患者さんの声
高校の時からアトピーでかゆみ・炎症がひどく、足はジュジュクの状態。ステロイドを塗り続けるのも不安で来店。漢方を服用して1ヶ月でジュジュクは改善、約1年かけて、かゆみ赤みがなくなりました!長年の悩みが解消されました。(30代女性)
全身真っ赤でかゆくて夜眠れずステロイドも効かない状態でしたが、漢方を服用して1ヶ月で赤みが減少。2ヶ月後、顔の赤みはほぼ消え、3ヶ月後は全く無くなりました。3ヶ月半で痒みもほぼなくなりました。(40代女性)