



カラダの調子を整える

今月のテーマは、「足裏マッサージ」について、楽楽堂の李 占法先生と、「男性不妊」について、漢方瑞雲 高槻薬店の藤本博繁先生にお話しをお伺いしました。

足裏マッサージはどんな効果がありますか？

足は「第二の心臓」と言われ、全て経路によって体内の器官と繋がっているため、全身に効果を実感できます。

足には心臓や肝臓などあらゆる内臓をはじめ、頭から足の先に至るまで全身の器官に対応する反射区が63ヶ所ほどがあります。そのため、体にある器官に異常が生じれば、その器官の足の反射区には変形や変色、ゴリゴリ感などが表れます。

また、足は心臓から最も遠く、血行が悪くなりやすい部位です。体の一番下にあるため、老廃物もたまりやすい。高い技術で足に刺激を与え流れを良くして温めることで、体中の新陳代謝を促して老廃物を排出、体の中がキレイになり各器官が正常な働きを取り戻します。

施術後は頭がスッキリ、むくみや冷えの改善にも有効です。



中国整体 楽楽堂 院長 李 占法 (リ センホウ)

精子を元気にする方法はありますか？

精子を育てる生活習慣(禁煙・睡眠・食事・ストレス軽減等)で改善します。

WHOによると不妊の原因の約半数が男性側にあると報告されています。日本でもご夫婦で不妊専門クリニックを受診される方が多く、男性の精液検査は必須項目です。

精子は精巣で74日かけてつくられます。その精子に問題があっても自覚症状は無く気づかない方が多くおられます。乏精子症、精子無力症、奇形精子症など精巣につながる血管内に瘤ができて血流が滞り精巣温度が上昇することや、生活習慣では、喫煙、禁欲、膝パソコン、精巣の圧迫、育毛剤(飲み薬)、X線、酸化食品等が精子の質や造精機能に悪影響をもたらします。

しかし、男性の精子は高齢になってもつくられますので手術や漢方薬、抗酸化食品、血流改善や生活習慣の見直しで元気な精子に改善されるケースが多く見られます。

身体に優しい漢方で 体質改善を目指しましょう



漢方瑞雲 高槻薬店 藤本 博繁先生
不妊漢方アドバイザーでもあり、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

東洋医学のプロによる手技で 症状を根本原因から改善する整体

「楽楽堂」が得意とするのは、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の痛み改善はもちろん、人間の本来のパワーである免疫力を促進したり、新陳代謝や血液の循環促進、病理疾病状態の改善など得られる効果は様々。体全体の動きに対する自己管理機能も良くなるようなので頑固な持病をお持ちの方や慢性的な不調を感じている方も諦めないで一度相談してみてください。



冷え、むくみ、自律神経を整えるのに効果的な足裏



院長 李 占法 (リ センホウ)

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。



Menu |

- 全身体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
- 40分.....4,500円 ●70分.....7,000円
- 60分.....6,000円 ●90分.....8,500円
- ※お得な回数券あり 「楽楽堂整体院」にて各種保険取扱

特典 |

- 「シティライフを見た」で
- 各コース(初回のみ)2,000円OFF! (11月末まで)

詳しくはコチラ▶
中国整体 楽楽堂
茨木市西駅南町5-36
茨木高橋ビル6F
受/9時半~20時半
無休 予約優先
☎072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
[JR茨木 楽楽堂]で検索



不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(活性細胞) など

元気な卵子 元気な精子 元気な受精卵 元気な赤ちゃん

「赤ちゃんが欲しい方、精子は74日、卵子は180日で新生するといわれています」。元気な受精卵を育み妊娠体質に改善する早道は生活習慣の見直しと、あなたの体質・症状に合った妊娠力を高める漢方薬を漢方のプロ(不妊漢方アドバイザー等)に相談することが効果的。自然妊娠をお望みの方や病院治療で思う結果が出ない人、又体調を崩し諦めかけていた人が元気な赤ちゃんに恵まれて大変喜ばれているとのこと。不妊症はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、神経痛、免疫、癌の食事療法など諦めないで一度相談してみてください。



高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。
茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談のってくれる。

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1 (JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休 相談/10時~18時
☎072-686-0090

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35 (平和堂1F)
無休 相談/10時~18時
☎072-638-9939

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

腰痛・ぎっくり腰・坐骨神経痛・関節の痛み・痔など

筋肉、筋膜を調整して ぎっくり腰を1回で改善

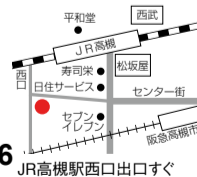
腰痛とひとくくりにしても、人によって痛みが出る部位や症状のあらわれ方は違う。腰痛に悩み、いろいろ試しているのに改善しない、という人はアプローチポイントが間違っていることもある。同院は痛みのある部位だけでなく、繋がった筋肉全体の組織を緩めて調整するから痛みやしびれが改善する。脊柱管狭窄症、坐骨神経痛に悩む人やいろいろ試している人も「次の日の体の状態が今までと違う」と効果を実感している。



(上)アスリートのメンテナンスも行う頼れる南先生。
(左)清潔な店内は女性にも好評。

腰痛・痔専門施術 筋肉整体 紅葉堂

くもみじどう
高槻市上田辺町7-17
東ア第2ビル1F
JR高槻駅地下西口すぐ
営/9時~20時 月曜定休



☎050-7131-3306 JR高槻駅西口出口すぐ

特典 |
「シティライフを見た」で
●初診料.....3,000円→**無料**
●施術(45分~90分).....一律6,000円
【得意とする症状】ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、痔など (11月末まで)



応募方法 / はがきもしくはFAXに 解答と〒住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日メチ)

応募先 / FAX 06-6368-3505 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●10月号の答え アキノヨナガ

プチ・ナンクロ

1	オ	チ	3	バ	4	3	5	6
5	2		4	7	8		9	7
		1	10	3		2	6	8
4	11	2		4	11	9		7
8		10	9	8		5	12	9
9	1		5	13	13	9		4
		1	9	9		9		13
12	4		10	2	12	1	4	
12	1	4		11		6	3	8

【解き方】

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。(1つの文字に対応する番号は1つ) リストの文字以外は使われていません。オ=1、チ=2、バ=3をヒントに他の番号がどの文字なのか推理してください。(作・あさみ順子)

◆リスト◆

1	2	3						
オ	チ	バ	イ	カ	キ	ク	サ	シ
ナ	モ	ヤ	ン					

【解答】

11	6	5	7
----	---	---	---

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは 木屋青果店 八百伊食品 くだもの果実店

和牛 鮮魚店 肉づみ屋 北岡園 ライフキッチン

おたふく ジュエリーアンリ 新鮮野菜 鍛冶青果店 衣料専門店

ICHIBA 高槻市高槻町18-1 ☎072-685-1755 営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
千里店 豊中市新千里南町2-6-12 ☎06-6872-8739
池田店 豊中市池田中町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜の町店 豊中市桜の町3-5-8 ☎06-6151-2224
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777