

薬膳

すぐに活用出来る、体とお肌に良い

鍼や漢方鍼や漢方を試すほどではないけれど、東洋の健康法を生活に取り入れたいと言う方に、いつも使っている食材で出来る薬膳のヒントをご紹介します。



お話：佐々木 昌子先生
鍼灸、漢方処方医。様々な疾患に対する漢方治療を行う他、美容鍼や、体に合った薬膳レシピの指導なども行っている。

余った野菜も薬膳の素材。自然の恵こそ漢方の基本。

今、アジアのヘルシー志向のゲルメ通達の間でブームになっていると言っても過言でないのが『薬膳料理』。しかし、『薬膳』と聞くと、韓国料理の“サムゲタン”のように、生薬をたっぷり使う複雑なものを想像する人も少なくないでしょう。

「野菜は全て漢方。冷蔵庫の中の余った野菜でも、体に良い効能がたっぷり詰まっています」と言う佐々木昌子先生は、体質改善のためのレシピも患者さんに教えているそう。

「昔から定番になっている料理と付け合

アットホームな空間で、女性の健康と美に必要な漢方治療を全て提供。

Art of Asia Healing Medicine

佐々木 昌子先生

TEL: 310-390-6871

3811-A East Blvd., Mar Vista, CA 90066

何でも相談出来る暖かな雰囲気

ウエスト LA の閑静な住宅街にクリニックを構える佐々木先生。清潔でアットホームなオフィスは、ゆったりとリラックスして何でも相談できる暖かな雰囲気。子供連れの患者さんも安心して通える心配りも成されており、悩みを抱えた多くの女性達に癒しの場を提供しています。

佐々木先生は鍼灸治療と共に漢方薬も処方。先生の漢方薬は、あらかじめ独自の方法で煮出し、濃縮タイプのエキスになっているのが特徴。症状に合わせて数種類の生薬をブレンドして小瓶に入れてくれるので、今まで、「漢方は試したいけど煮出すのが面倒だから」と敬遠していた人でも、これなら白湯に混ぜるだけなので、気軽に漢方を始められます。



漢方診断と美容鍼を体験！

今回は取材の途中で本誌 MK が漢方相談に乗って頂きました。酷いアレルギー体質で、鼻、耳、気管支、目などに様々な症状が出ており、5年以上ステロイドが手放せないことを告げると、先生は脈診、舌診を行い、じっくりと今までの経緯や症状を聞いてくれた後、『腎虚』という水や毒素が溜まりやすい体質と判断します。低い音の耳鳴りや、下半身のむくみが酷くないですか？」など、思い当たる症状を次々に言われ、本当に驚きました。その後、先生は、腎臓と脾臓を補い、余分な水や毒素の排泄作用のある生薬に、鼻の症状を抑えるものも加わった漢方をブレンドしてくださいました。

一方、新人スタッフの YN は、生まれて初めての美容鍼を体験。美容鍼は顔のリンパや血液の

流れを促進して肌を活性化するので、引き締め効果や潤い効果、美白効果などが期待できます。また、顔は体を投影しているとのことで、こめかみ辺りにニキビが出来ていた YN



は、「肝臓が少し疲れていますね。脂っこいものばかり食べていませんか？」と言われ、「その通りです！」と目を丸くしていました。

女性の味方である佐々木先生は、さらに植物素材の手作り化粧品なども、個人の肌質に合わせてつくってくれます。

*下の広告も合わせてご覧下さい。



佐々木先生の手作り化粧品

ソープ \$6.50

クレンジングオイル \$15

美容液 \$20

保湿クリーム \$40

この他、肌質に合わせた化粧水なども作ってくれる。

女性特有の悩みを抱えていませんか？

日本式の痛みの無い優しい鍼灸治療

女性だからこそわかる女性の悩み。

サロンを意識した清潔でアットホームな空間を提供します。

- 生理不順
- 更年期障害
- 不妊
- 肌荒れ
- 子宮の病気

あなたの健康維持のため、カイロプラクター、マッサージセラピストが、より効果的な治療をお手伝い致します。

お子様の夜泣きや、その他症状も診察します。

お子様連れでもお気軽にお越し下さい。

女性医師による日本語での治療 各種保険取り扱い

Art of Asia Healing Medicine

鍼灸・漢方医

Masako Sasaki LAC



310-390-6871



310-447-8526

3811-A East Blvd., Mar Vista, CA 90066

239 S. La Cienega Blvd. Suite 300 Beverly Hills CA 90211