健康

7月号

発行：主婦の友インフォス　（6月2日発売）

企画内容のご案内

《大型企画》

●ブリッジが７０才、８０才でできた！
死ぬまで歩ける「ひざ裏伸ばし」

テレビでも著名な医師の川村明先生が主宰する療法。すぐできる3つの動作で、高齢者でも体が柔軟になり一生歩けるほか、血流が改善して、こり・痛みが消えるのに加え、全身の若返り効果が期待できるという方法。

●「ペットボトル昆布水」で29．5kg減！高血圧、糖尿病も一気に解消

ペットボトルに刻んだコンブと水を入れ、一晩寝かせたもの。料理に使うと無理せず減塩できるほか、そのまま飲むとダイエット飲料としても活用できる。甲州市では市ぐるみでこの方法に取り組んでいる話題の方法。 コンブ店の主人の体験談も有り。

《おもしろ企画》

●腎臓病、潰瘍性大腸炎、慢性疲労の切り札
痛くない「重曹水の鼻うがい」

腎臓医として知られる堀田修先生の療法。鼻の奥の炎症が病気や不調の原因だという事を突き止め、鼻うがいをすすめているが、重曹水だと刺激がなくやりやすいと特に推奨。

《健康と漢方の企画》

●糖尿病、高血圧、こり、痛みに著効！漢方伝来の「ショウガ酒」

漢方の代表生薬として知られるショウガを使った薬酒。さまざまな症例を紹介。

《健康トピックス》

●悪魔の油「トランス脂肪酸」を防ぐコツ

アメリカでは全面的に禁止され、日本でも規制が始まったトランス脂肪酸。どうすればトランス脂肪酸の摂取を防げるのか、代替品の開発状況などをレポート

校了日5月15日

株式会社主婦の友インフォス　メディアビジネス部　TEL03-3294-3136　FAX03-3295-1512

＊企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください＊