

健康

発行：主婦の友インフォス情報社

9月号

(8月2日発売)

企画内容のご案内

別冊付録付き

別冊付録

人に言えない、言いにくい悩みはこれで解決
【夏のおい・加齢臭・口臭を直ぐ消す方法】

《大型企画》

「手足のしびれ・痛み」をすぐさま取り去る 痛みの【神経ほぐし】

<巻頭カラー特集>

- 【しびれ・痛み】の原因、自分で治せるかどうかわかる自己診断
- 首からくるしつこい「しびれ・痛み」が解消【首の痛みを取り去る5つの習慣】
- 頰椎症による「しびれ・痛み」は首にタオルを巻くだけでよくなる おすすめは【首枕】
- 痛みとり特効食【シジミはこう食べる】

<モノクロ特集>

- ①座骨神経痛ばかりか、腰、脚の「しびれ」をとる【3点ほぐし】
- ②ビリビリくる痛み・座骨神経痛を治す【足裏ぐいもみ】
- ③骨盤をゆらゆら揺らすだけで筋肉がほぐれる 痛み・しびれをとる【骨盤ゆらし】
- ④座骨神経痛やヘルニアによる痛みやしびれが解消【お尻ゆるめ】
- ⑤置いて寝るだけで「筋肉ほぐし」ができる！【ごろごろ棒】
- ⑥原因不明だからこそ漢方が効く。自分の症状から合う薬がわかる【しびれ・痛みに効く漢方薬】
- ⑦しびれ、炎症止めにはショウガがおすすめ【発酵しょうがエキス】

《糖尿病企画》

糖尿病を治す自らの体内の特効薬「インスリン増強術」

《食・ダイエット企画》

パン代わりにトースト、ごはんのかさましにも【糖質オフ 凍り豆腐】

校了日 7月15日

株式会社主婦の友インフォス情報社 広告営業部 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 *