

健康

1月号

(12月2日発売)

企画内容のご案内

発行:主婦の友社
広告:主婦の友社

●視力一気に回復！ガボールパッチが超進化「透かし見シート」

ガボールパッチを基にした特集を行う。眼科医の平松先生によると、ガボールパッチの基礎は、ぼやけた図や文字を見て、視力に関する脳機能をアップすること。したがって、レシートを裏側から見ることもOKとのこと。そこで今回は、6月号で掲載した「ミラクルシート」のような付録を付け、片面には文字や図形を印刷し、それを裏面から見ることで、視力に関する脳機能をアップさせるという方向で行う。

●医師自らも実践！我慢なしで20kg減！脂肪肝を克服！「ニコタマ療法」

肝臓クリニック札幌院長の川西輝明先生が提唱する方法。患者さん向けに、1日の中の1食でも卵2個と主食のでんぷん質(米やパンや麺)を交換するという方法をすすめおり、覚えやすくするため、ニコタマ療法と呼んでいる。川西先生自身、2013年の7月から始め、128kgあった体重が、4ヵ月で8kg、1年で12kg減。現在は20kg減の107kg程度で安定しているという。

●東大教授開発！腰痛をとことん解消「たった3秒尻押し体操」

東京大学医学部付属病院22世紀医療センター特任教授の松平浩先生提唱。足を肩幅に開き、その状態でお尻の上の方に両手を当て、骨盤を前に押し出すイメージで3秒間押し込むというもの。これにより、腰椎が矯正され痛みが消えるという。予防の場合は1~2回、治療の場合でも10回繰り返すだけでOKと極めて簡単。

●8割の人が治った！便秘改善！高血圧・疲労一掃！冬の美味薬「オリーブ干し柿」

腸を専門とする松生恒夫先生の研究。干し柿は食物繊維の含有量が100g中14gと、果実やドライフルーツなどの中で一番多い。便秘に悩む10人に、「オリーブ干し柿」を食べてもらったところ、8人に便秘が改善。干し柿に含まれるカリウムは血圧を下げ、カロテンは体内でビタミンAになり、目や粘膜、皮膚の健康を保ち、病気の回復や風邪の予防に役立つ。

●肝臓改善効果が大幅アップ！「国産シジミ」超活用術

年末の暴飲・暴食が多くなる時期に肝臓を助ける「国産シジミ」を取り上げる。宍道湖の日本シジミ研究所の研究を中心に展開して、シジミの効果を解説。

●意外に難しい！おもしろい！物忘れ、認知症撃退医師がすすめる「鏡文字練習帳」

鏡文字に特化し、「鏡文字練習帳」を付ける。形式としては、紙を綴じ込みとして入れ、横に正しい文字を印刷し、隣の枠内にその文字の鏡文字を書いてもらうという形式。

●冬の免疫アップ幸せホルモンがドット出る「超ゆっくり腕さすり」

右手で左腕を1秒間に3、4cmゆっくりと動かして優しくさするだけで極めて簡単。活力がよみがえるので冬の免疫アップ法としても最適。

●抜け毛・薄毛改善黒髪ふっさふさ！「温泉善玉菌」

依然として人気の高い、別府温泉から採取された「温泉善玉菌」を紹介する。

校了日11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 *