

血管壁についてコレステロールや血糖、中性脂肪を流せば血管が若返る！



月刊誌『健康』9月2日発売の10月号総力特集は、
血管内の**秘**成分がドロドロ動脈を解消
【血管の毒流し】

日々たまる老廃物でドロドロの血液が流れていけば、血管を硬くもろくしてしまいます。そうすると、高血圧はもちろん、糖尿病やがんなど、さまざまな病気を招くこととなります。

そこで、血中や血管に溜まった毒（老廃物）の排出を促す食べ物や、硬くなった血管をしなやかにする**秘**成分のNO（一酸化窒素）を分泌させる動作などを紹介。正しい生活習慣が送れていない“毒出し下手”な人は、ぜひ『健康』10月号をご覧ください。

健康 10月号 9月2日発売
定価：710円(税込) 09855-10
編集長：佐々木千花
創刊：1976年11月 創刊38周年
発行：主婦の友インフォス情報社
発売：主婦の友社

家庭でできる健康法が満載の月刊誌『健康』の10月号は、血中や血管にたまった毒を排出して、ドロドロの血液をサラサラにする【血管の毒流し】の特集です。まずは食べ物編。消化促進効果の高い【酢大豆】や食物繊維とミネラルが豊富な【だしがら昆布】、DHAとEPAの多い【さんま缶】、ダブル発酵パワーの【こうじ納豆】など14種類の食べ物を紹介しています。続く動作編では、【指こすり】【血管ほぐし】【ふくらはぎほぐし】【かかとトントン】【つむじ押し】といった簡単にできる動作を載せています。

とじ込み付録は、聴くだけでヘモグロビンA1cが下がるCD。さらに毎晩飲み食いしても18kgやせた【ハイボール・ダイエット】、結石を消す妙薬【おろしにんにく酢】、小指に刺激を与えるだけでひざ痛などの不快症状が改善する、たった2分の【小指もみ】、腰やひざの痛みが消える【お尻しぼり】、内側からあたためて血流改善を促進させる【肛門カイロ】など、バラエティに富んだ内容です。ぜひお買い求めのうえ、ご覧ください。

『健康』10月号内容

■【血管の毒流し】をする食べ物14◆女優・とよた真帆さんの【酢大豆】体験◆【黒酢レモン】◆【にん玉酒かすスープ】◆【寒天ぞうすい】◆【ポン酢玉ねぎ】◆【エノキ茶】■【血管の毒流し】力を高める動作◆【ハッピーツボたたき】◆【あごマッサージ】◆【アロ〜ハ〜笑い】◆【絹の毒流し手袋】◆【ゴキブリ体操】◆【手クロス体操】■血圧・血糖値下げの万能調味料【おろしにんにく酢】■インスリンの効き目を改善【ハイボール・ダイエット】■ドライアイ、肩こり、不眠に【血めぐりアイマスク】など

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 『健康』編集長 佐々木千花 c.sasaki@st-infos.co.jp

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308