



健康 12月号 11月1日発売
 定価：710円(税込) 09855-12
 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

月刊誌『健康』11月1日発売の12月号総力特集は、
**ひざの激痛、関節きしみ、しびれ、
 水だまりを自力で消す**
【たった3分 ひざゆるめ】

ひざ関節の軟骨がすり減って骨と骨がぶつかりあうようになると、関節がきしんで痛みや悩まされます。しかし、軟骨がすり減っても、ひざの痛みやきしみはやわらげることができます。そこで、関節のきしみをとり除く運動から、ひざの水だまりを抜く方法、痛みとりに有効な食べ物などを紹介。ひざの激痛やしびれに悩まされている人は、ぜひ『健康』12月号を。

家庭でできる健康法が満載の月刊誌『健康』の12月号は、【ひざゆるめ】によって関節のしびれやきしみ、水だまりを自分で消すテクニックや食事を大きく特集しています。ひざが痛くなる原因のひとつとして、ひざ軟骨がすり減ったことが挙げられます。ところが、軟骨がすり減っていても、ひざに痛みを感じない人はいます。それは、ひざに負担がかからない動かし方をしているから。そこで、硬くなったひざをゆるめて関節のきしみをとり除くたった3分の動作や、病院では教えてくれないような、血流やリンパの流れを促してひざにたまった水を抜くやり方、軟骨の再生や痛みとりに効果バツグンの食べ方などを公開しています。

別冊第1付録は、1食わずか100円の「ゆる糖質オフ」おかずで血糖値、ヘモグロビンA1cを下げる【ポリウム100円おかず】。また、栄養素をエネルギーに変える力で代謝がアップしてアトピーが消え、血圧降下！がんも逃げる【万能酵素】、朝1杯飲むだけで20kg、17kgやせ続出の【ダイエットだし汁】、70%以上残っている栄養成分・カテキンの効能により血圧が50ミリ下がり、認知症の予防・改善効果もある【茶がら1さじ】など、バラエティに富んだ内容になっています。ぜひお買い求めの上、ご覧ください。

『健康』12月号内容

- ひざの激痛、関節きしみ、しびれ、水だまりを自力で消す たった3分【ひざゆるめ】
- ひも1本で腰痛、ひざ痛に効く！【ひもしばり股関節】
- 血管を強くしてパーキンソン病の症状を防ぐ!!【たった3つの生活術】
- 口臭・虫歯・歯槽膿漏を防ぐ【重曹クチュクチュ】
- 忘れていた「朝立ち」と20代の若さが復活【男根テーピング】
- 別冊第2付録：高血圧・糖尿病・肥満・中性脂肪・コレステロールを撃退する【発酵黒豆エキス】 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