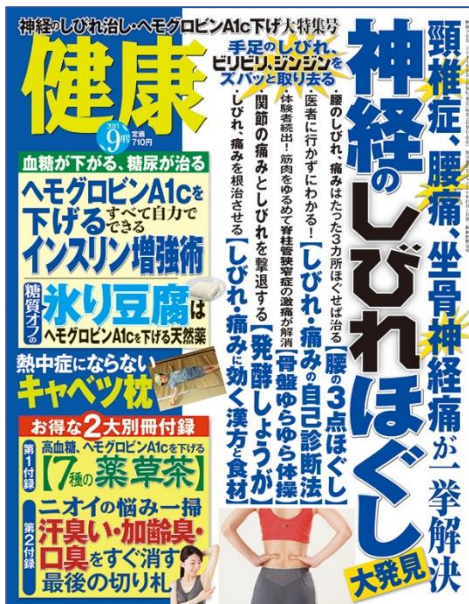


手足のしびれ、ビリビリ、ジンジンをズバツと取り去る！



月刊誌『健康』8月2日発売の9月号は、
頸椎症、腰痛、坐骨神経痛が一挙解決
【神経のしびれほぐし】大発見

原因のわからない「しびれ」や「痛み」が現れたら、つらいだけでなく、不安も感じます。ところが、しびれているところ＝悪いところというわけではありません。手足のしびれ、首や腰の痛みは病院の画像検査でも原因がわからないといわれることが多いようです。

そこで、痛みの原因を自らチェックできる自己診断法をはじめ、自力で治すための方法を集めました。しびれや痛みで悩んでいる人は、ぜひ『健康』9月号をご覧ください。

健康9月号 8月2日発売
定価：710円(税込) 09855-09
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』（発行・株式会社主婦の友インフォス情報社 代表取締役社長：久次米義敬）の9月号は、頸椎症や腰痛、坐骨神経痛からくるしびれや痛みを解消する方法を特集しています。画像診断でも原因がわからないしびれや痛みを、自分で解消した人は実際にいます。神経組織の修復薬に使われるビタミンB12が豊富な【しじみ氷】、姿勢を少し変えるだけで【首の痛みを取り去る3つの習慣】、「しびれ・痛み」が巻くだけでよくなる【タオル首枕】、腰のしびれや痛みはたった3カ所ほぐせば治る【腰の3点ほぐし】、医者に行かずにわかる！【しびれ・痛みの自己診断法】、体験者続出！筋肉をゆるめて脊柱管狭窄症の激痛が解消【骨盤ゆらゆら体操】、関節の痛みとしびれを撃退する【発酵しょうが】など、役に立つ企画が盛りだくさん！

また、別冊付録の、ニオイの悩み一掃【汗臭い、加齢臭、口臭をスグ消す切り札】のほか、ヘモグロビンA1cを自力で下げる【インスリン増強術】や【氷り豆腐】、熱中症にならない【キャベツ枕】といった企画も載っています。ぜひお買い求めのうえ、ご覧ください。

『健康』9月号内容

■神経組織の修復薬に使われるビタミンB12が豊富【しじみ氷】 ■【首の痛みを取り去る3つの習慣】 ■【タオル首枕】 ■【腰の3点ほぐし】 ■【しびれ・痛みの自己診断法】 ■【足指ぐいもみ】 ■【お尻ゆるめ】 ■【ラクダ棒】 ■【しびれ・痛みに効く漢方と食材】 ■関節の痛みとしびれを撃退！【発酵しょうが】 ■別冊付録【汗臭い、加齢臭、口臭をスグ消す切り札】 ■ヘモグロビンA1cを自力で下げる【インスリン増強術】 ■糖質オフ【氷り豆腐】 ■熱中症にならない【キャベツ枕】 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