



2月1日発売の月刊『健康』3月号の大特集  
「もう治らない」とあきらめていた  
【めまい・耳鳴り・難聴・メニエール病】  
にいちばんよく効く自力療法

とじ込み付録は【f分の1ゆらぎCD】  
聞くだけで、乱れた自律神経や体内時計が整い、  
耳鳴りがよくなったという人続出。  
その他、【「腎」を強化して聴力回復する黒の常備菜】、  
【8千人を救った名医が教えるめまい治し耳石戻し動作】  
【メニエール病を治す生活術と有酸素運動】など注  
目記事が満載！

健康 3月号 2月1日発売  
特別定価：750円(税込) 09855-03  
編集長：山浦恵子  
創刊：1976年11月 創刊37周年  
発行：主婦の友インフォス情報社  
発売：主婦の友社

創刊38年目の健康雑誌の草分け、月刊「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）3月号は【めまい・耳鳴り・難聴・メニエール病のいちばんよく効く自力療法】を大特集。

山浦恵子編集長は、「めまいや耳鳴り、難聴、メニエール病は中高年の女性に多い病気。治りにくく、長引くことから、『もう治らない』とあきらめている人が多いのです。けれど、病気が起こるメカニズムやその治療法がわかってきました。だから、あきらめる必要は全くないのです」と語る。

その代表的なものが、一定の頭の位置でめまいが起こる「良性発作性頭囲めまい症」。三半規管への耳石の落下が原因のひとつといわれており、頭の位置が変わるたびに耳石が移動、誤ったバランスの情報を脳に伝えることがめまいを起こす要因といわれている。この耳石を元に戻すために役立つのが、【耳石戻し動作】。

また、メニエール病を治す【生活術と有酸素運動】【水飲み療法】など、すべて自宅でできる方法ばかり。

耳鳴りに悩む人に朗報なのが、とじこみCD付録「f分の1ゆらぎCD」。「f分の1ゆらぎ」とは、自然の音に含まれるある独特のリズム。この「f分の1ゆらぎ」は私たちの自律神経に関係の深いものもあり、ストレスで狂った体内時計を整える効果もあるのだとか。

他に、「性力は生力に通ずる」ということから、今回は特別企画「性の増強術」が登場。高須クリニック院長・高須克弥氏、カイチュウ博士として著名な藤田紘一郎氏など有名医師が続々登場。性力を長く保つ方法を伝授します。読むだけで「男性も女性も20才若返ること請け合い！」の1冊です。

[その他の内容]

- 血流がよくなり、めまい・耳鳴り・難聴に効く【血液さらさら食材】
- 血流をよくして耳鳴り・難聴・めまいをやわらげる【耳あつため療法】
- モデルが15kgやせた！糖尿病にも【おからレシピ】
- 干すことで栄養素が高まる【切り干し大根活用術】
- 別冊付録 腸内環境をよくする新成分【ラフィノースと米ケフィラン】

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 山浦恵子 [k.yamura@st-infos.co.jp](mailto:k.yamura@st-infos.co.jp)

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