

# 安心

## 7月夏号(6月14日発売)特集企画

**糖尿病、高血圧、動脈硬化、脊柱管狭窄症、下肢静脈瘤を撃退！**

### 医師も患者も実践！**オクラ水**で猛暑を乗り切る！

整形外科医の市橋研一先生はオクラ水で不調を克服、患者全員に勧めている。オクラ水は一晩水につけておくだけで作れる。これを飲んで、血糖値、血圧が下がった人、腰痛、ひざ痛が消失した人が続出。下肢静脈瘤、逆流性食道炎、こむらえりも治った。残ったオクラをおいしく食べる「活用レシピ」満載。(4C23 ページ、1C21 ページ予定)

**30 年来の腎臓病、20 年来の緑内障が改善！むくみ、白髪も消失！**

### 不調がみるみる消える！**腎臓毒出しスープ**

YouTube 登録者数 12 万人超の鍼灸師、大野沙織先生の「腎臓毒出しスープ」が大評判。腎臓の病気で片方の腎機能を失った大野先生が自身の体で検証し、考案した魔法のスープ。疲れ気味の腎臓を元気にし、さまざまな不調を改善。(1C21 ページ予定)

**1日7分で、健康寿命を延ばす「呼吸」と「筋肉」が手に入る！**

### 長生きは長い息だ！**100 歳ロングブレス**

美木良介さん、本誌初登場！強く長い呼吸をくり返すロングブレスは、体温を上げ、血流をよくし、劣化した毛細血管を再生させる。日常生活のスムーズな動作はもちろん、がん、脳卒中、心筋梗塞など、あらゆる病気のリスクを抑える究極の健康法。誰の手も借りずに健康に暮らせる！自分の足で生涯歩ける！(1C21 ページ予定)

**梅雨、台風シーズン到来！頭痛、めまい、耳鳴り、肩首こり……**

### 「**天気痛**」を自分で治す特効セルフケア

気圧や温度、湿度など、気象変化に伴う体調不良に悩む人が増えている。全国に 1000 万人とも。自律神経を整える「耳ひっぱり」「タオル体操」など紹介。(1C17 ページ予定)

※特集の内容は変更の場合もございます。事前にご了承ください。

●広告申し込み締め:4月19日(金) ●広告入稿締め(校了):5月24日(金)