

株式会社アスコム 〒105-0002 東京都港区愛宕1-1-11虎ノ門八束ビル お求めは書店で。
お近くがない場合は、ブックサービス(株) TEL 0120-29-9625 でも購入できます。

明日へコミュニケーション アスコム

いま売れています!
5万部突破!

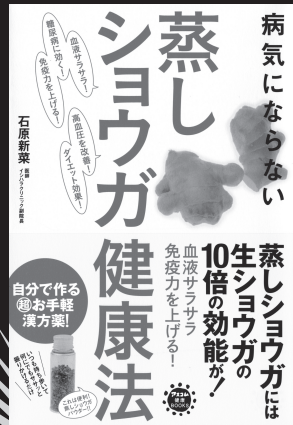
カンタン&便利! ササッと振りかけるだけ!!
**糖尿病と高血圧を遠ざける
「超効果的」健康法!**

- ◎「毎朝、おみそ汁に入れるだけで、悪化する一方だった糖尿病が改善してびっくりしています。」(46歳女性)
- ◎「薬を飲んでも治らなかった高血圧がたった3カ月で正常値に体調もすくよくよきて、薬をやめることができました。」(43歳男性)
- ◎「10コ飲んでた薬を3つまで減らしました。友だちにも顔がツヤツヤしてるわね、とほめられています。」(75歳女性)
- ◎「健康診断で、メタボと血液検査の数値が正常になった。」(45歳男性)
- ◎「ナマの生姜を蒸して乾燥させるだけなので、簡単にできました。ラーメンやうどんなどに振りかけて毎日、食べています。」(29歳女性)
- ◎「ひどい冷え性で、冷えからくる肩こり、頭痛にも苦しんでました。でも、体が芯まで温まるので、今年の冬は安心ですね。」(69歳女性)
- ◎「便秘がたちまち解消。頭痛、肩こりも楽になりました。」(67歳女性)
- ◎「蒸しショウガ紅茶を飲むだけで3カ月で4kgもやせました。しかも手足のむくみがとれ、生理痛も軽くなり、びっくり!」(34歳女性)
- ◎「眠りが浅くすぐ目が覚めていたのが、ぐっすり眠れるようになりました。トイレに起きることもなくなり快適です。」(42歳女性)
- ◎「ショウガの刺激で頭がシャキッ、体ポカポカで、元氣一杯になります。どうしても疲れがとれない時も、これさえあれば大丈夫です。」(31歳女性)
- ◎「持ち歩きができるので、会社のお茶にササッと入れたり、外食時もふりかけ感覚で手軽に使えて、とても便利です。」(53歳女性)

24判 定価:1260円(税込)

病気になるらない
蒸しショウガ
健康法

医師 石原新菜



情報番組など
テレビで続々紹介!
蒸しショウガが話題です

長生きしたけりや
「医者選び」が9割

あなたが行ってる病院、
かかっている医者は大丈夫?

- ◎「診療時間がなせ3分なのかよくわかりました。診療を商売として考えていない病院には気をつけなくちゃいけませんね。」(47歳女性)
- ◎「かかりつけの医者は降圧剤を簡単にだし、認知症の引き金になるリスクも説明しません。いま、病院を変えようか検討中です。」(64歳女性)
- ◎「抗生物質が劇薬だったとは驚きです。風邪になるとすぐに抗生物質を出してくれる医者を選んではダメなんです。」(34歳男性)
- ◎「がんは手術をすれば治るものと言われ、危うく信じてるところでした。やっぱり医者選びは大事、もうダメ医者にはダメされません。」(53歳女性)
- ◎「糖尿病や高血圧は、病院に行くしかないと思っていました。でも、必ずしも医者にかかる必要のない病気だったんですね。」(58歳女性)

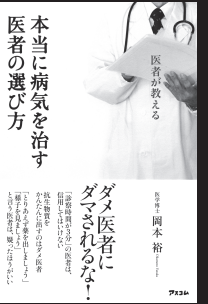
たちまち

第1位!

紀伊國屋書店玉川高島屋店 9/24*社会

医者が教える
本当に
病気を治す
医者の選び方

医学博士
岡本裕



新書判 定価:1155円(税込)