

2/16発売

はつらつ元気特選ムック

『腎機能を自力で改善』

初回配本済
発売日以降出荷

人工透析を遠ざけ、
腎臓を守る秘策20

慢性腎臓病の罹患者のだれもが避けたい人工透析。
自宅で自分で機能回復させるワザを名医たちが紹介！

- 片腎の整体師が考案「ふくらはぎ刺激」
- 血圧もその場で低下「いぶき呼吸」
- 脂質異常の改善にも◎「おろし玉ねぎ」
- 血圧・血糖値もよくなる「レモン水」
- 末端から血流を劇的改善「足の親指つぶしもみ」
- 腎機能を高める「頭頂さすり」
- 腎臓の“目詰まり”を解消する「水の小分け飲み」
- 数値改善の近道「キクイモ」
- 腎臓活性化体操「スワイショウ」
- 悪化を食い止める栄養素「亜鉛食」
- 「肋骨ほぐし」 ■「歯ぐきのツボ押し」
- 「腎活ツボ」 ■「腎臓カイロ」
- 「腎臓ゆらし」ほか



レモン水



流す

ふくらはぎ刺激



スワイショウ

視線は常に水平

右にひねる

ウエストをひねる。骨盤やお尻は振り回さない

体のひねりで自然に腕が揺られるように、腕は常に脱力

歯ぐきのツボ押し

亜鉛食
かぼちゃの種



ムック概要

- 発売日：2023年2月16日
- 定価：880円(本体800円)
- 雑誌：63564-04
- ISBN：9784-86396-858-5
- 仕様：A4判(297×210ミリ) ■
- 頁数：64頁

【参照誌】

- 「腎臓にいい食べ方のコツ」芸文社
ISBN 9784-86396-570-6 (2018/9/14)
- 「腎機能 自分で守り強化する最新ケア」マキノ出版
ISBN 9784-83766-738-4 (2022/3/8)

お申し込み欄

芸文ムック 腎機能を自力で改善	注文数	ご担当者様
	定価880円(本体800円) A4判64頁 雑誌コード63564-04 ISBN 9784-86396-858-5 C9476	冊

FAX.03-5992-7161