

糖尿病に効く生の  
キクイモ  
100名  
プレゼント!

# 健康

# ヘモグロビンA1cを下げる 糖尿病専門医の新常識

2月号  
定価710円

20症状  
に効く

1日  
3分!

# 爪

ツボ

# もみ

高血圧、不眠、  
むくみ、冷え症を撃退

腰・脚の痛み、坐骨神経痛が  
消えた太ももウラのばし

便秘、胃痛、痔が改善！4kgやせ  
花粉症・アトピーもよくなった

# 玄米乳酸菌

マカダミアナッツ油を肌に塗って大幅減

で葛野吉  
毛が増える!