

わかかさ

爪のツボ刺激ができる!
特製ネイルストーン
応募者全員プレゼント!



10
530円

歯の悩み一挙に解決!

歯科医も驚く

最強 歯磨き術

***歯周病**にはれも出血も**ビタミンC**で歯磨きすれば急改善しわかつた
 ***虫歯**は表面が白く浮いて**自力で治せ**その決め手は**歯食後のフッ素歯磨き**
 ***削らず**痛まず**虫歯・歯周病**を治すと**国際革新的新療法**を学ばずとも**歯科医院**



ポッコリおなかがあなただちまちへこむやせ方

*タルミの目立つポッコリ腹には皮下脂肪を燃やししくびれも作る速効「腰ゆらし」が一番
 *メタボ腹がスツとへこむ!カロリーカットの新兵器「ダイエットカード」特別付録付

シミ・メタボも物忘れ・ガンも退く
朝食トマトがすごい!

別冊付録

耳鳴り難聴頭痛めまいが最新自力克服法

ピタリと消える

肩こり腰痛や頻尿胃もたれなど

不調が続々治る初公開の

ネイルストーン療法

ストレスで緊張し何度も 起ったガス腹が、背中のこぶし 当ててですぐに解消し驚いた

わかさ
医学研究班

* おなか張って歩く * たびにおならが出た

神奈川県に住む瀬川正史さん
(仮名・六十九歳)は、若いころ
からずつと、おなか張りがやす
かったといいます。

精神的なストレスが大きく影
響しているようで、発表会な
ど、極度に緊張するような行事
の前日になると、必ずといって
いいほど急におなか張りが、苦
しくてたまらなくなるのだそう
です。その状態は行事が終わっ

ても続き、おなかからガスが少

しずつ抜けてもとに戻るまでに
は、たいてい一週間から一〇日
もかかりました。また、季節の
変わりめなどにも、よく同じ症
状が起こったとのこと。

「ひとたびおなか張りがはじめ
ると、パンパンに硬く張って、
まるでおなかの中に硬くて大き
な異物を抱えているかのようで
した。通じやおならの出が悪く
なり、おなかにいつもガスがた
まつているので、道を歩いてい
るときに、一歩踏みだすことに

おならが出てしまうこともよく
ありました」

そんな瀬川さんの症状は、中
高年になっても続き、特に緊張
するような仕事がある前日に、
必ずおなかの張りが起こってい
たそうです。

「仕事におなかに力が入らず
声も弱々しくなったり、集中で
きずにうわの空でいるようなと
きには、『今日は元気がないな
あ』といわれてましたね」

瀬川さんは、会社を退職して
からもたびたびおなか張りが
悩んでいました。

* ガス腹が * 二日で治った

そして、昨年の六月、腰
痛で二年前から通院してい
たあきカイロプラクティッ
ク治療室(神奈川県横浜市中
区)を訪れたときのことです。
その日は、おなかの苦し

毎日行えば腸が元気になる

さにたまりかねて、副院長の檜
垣暁子先生に相談してみたので
した。すると、おなかの張りは
ガス腹で、簡単によく効く「背
中のこぶし当て」という体操が
あると教えてくれたのです。

瀬川さんは、家に帰ると教わ
ったとおり床に横になり、自分
のげんこつの盛り上がった部分
を背中当てて、体重をかけて
みました。すると、最初はかな
りの刺激があり痛いほどだった
ものの、朝と晩に欠かさず背中
のこぶし当てをやっているうち
に、だんだん背中がほぐれてい
ったそうです。そして、いつも
なら治るまで一〇日ほどかかる
ガス腹が、四、五日で治ってし
まい驚いたそうです。

「毎日続けていくうちに、通じ
やおならの出がよくなって、ら
くになってきました。榎垣先生
に、おなか張らないときで
も、背中のこぶし当てを毎日続
けることが大切だといわれたの
で、最低でも一日に一度、張り
を感じたときは、一日に朝晩の
二回は必ずやるようにしていま
す。今では、早いときには二、
三日でガスが抜けてらくになる
こともあります」

と喜ぶ瀬川さんです。



●中野正人先生が診療されている中野クリニックは、〒650-0113兵庫県神戸市北区鈴蘭台東町四一五-三二シャトーすずらんII二階 ☎078-596-1610です。

腸の働きを高めガス腹ばかりか 高血糖や悪玉コレステロールの 増加も防ぐ特効食「新オリゴ糖」

中野クリニック院長
のまさと
中野正人

* 腸内環境をぐんと * よくする新オリゴ糖

ガス腹を改善するためには、
腸内環境を整え腸の働きを高め
ることが必要です。腸内環境が

乱れると腸の中の善玉菌が減っ
てしまい、ガスが発生しやすくな
ります。そして発生したガス
はスムーズに排出されずに滞
り、さらに腸の機能を衰えさせ
てしまう、という悪循環が生ま
れてしまいます。

オリゴ糖です。

新オリゴ糖は、正式には α -
シクロデキストリンと呼ばれる
成分です。シクロとは「環状」、
デキストリンとは「オリゴ糖」
を指し、「 α 型の環状オリゴ糖」
という意味になります。オリゴ
糖という言葉はみなさんもよく
ご存じかもしれませんが、新オ
リゴ糖は従来のオリゴ糖とは、
少し性質が異なります。

具体的にいうと、従来のオリ
ゴ糖はビフィズス菌などの善玉
菌を増やして腸の働きをよくす
る働きを備えています。新オリ
ゴ糖は、これに加えて、従来の
オリゴ糖の優れた特性はそのま
まに、水溶性(水に溶けやすい
性質)の食物繊維の働きも兼ね
備えているのです。

水溶性食物繊維は、胃や腸を
通過するとき腸内の過剰な糖
や脂肪を吸着して体外に排泄す
る働きがあるので、便秘や肥満
の解消に大変役立ちます。また、



料理の味を引き立てる新オリゴ糖

なさんにおす
すめしたいの
が腸内環境を
簡単にかつ効
果的によくす
る特効食の新

* 無味無臭で料理の * 味を引き立てる

このような性質の違いは、そ
れぞれの分子構造の違いによ
ります。従来のオリゴ糖は、糖
の分子が六〜一〇個鎖状にな
がついていますが、新オリゴ糖
は、六個の分子が環状になつ
ていて、これによつて、摂取
したさい、味にも大きな違
いが現れます。

従来のオリゴ糖をとると、私
たちの体内にある酵素(化学反
応を助ける物質)によつて、糖
の分子が端から順に切断され
バラバラに分解されていきます。
分解された分子一個一個は甘み
を持っていないため、私たち

★「わかさ」次号十一月号は九月十六日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十三日、青森・岩手・秋田・山形・新潟・富山・石川・福井並びに北海道・中国・九州各県は十五日発売。



料理がおいしくなったうえに3*やせた

ひどい便秘とポッコリ腹が 新オリゴ糖で解消し、高血糖・ 高コレステロールも正常化

わかさ
医学研究班

* おなか張って 食欲がなくなった

東京都に住む立石良子さん(六十三歳・主婦)は、三年前からポッコリ腹と便秘に悩んでいました。
「おいしい食べ物の食べ歩きが大好きなのですが、便秘が二、三日続くと、おなか張って重苦しくなり食欲もなくなるようになりまして。なんとか便秘を解消して、もう少しおなかへこまないものかと思っていまし

た」
そんなある日、ご主人がたま

たま読んでいた本で新オリゴ糖の記事を見つけ、立石さんに教えてくれたそうです。
「以前は、スープで甘味料として売っている液体タイプのオリゴ糖を、砂糖の代わりにして紅茶に入れてよく飲んでいました。新オリゴ糖は、カロリーも従来のものよりとても少なく、それでいてコーヒ、紅茶に入れて飲むと味がまろやかになる

た」
肥満が解消されるということなので、ぜひ試してみたいと思っ

たのです」
立石さんは、新オリゴ糖は、従来のオリゴ糖のような甘さがない、サラサラとした粉であること、飲み物以外に料理にも広く使えることを知り、いろいろと試してみたいとす。
例えば、夕飯に必ず飲むみそ汁やスープの中に入れてたり、炒め物の調味料といっしょに使ったりしました。また、ご飯に入れて炊いてもいいと聞いて、お米を炊くときに水といっしょに加えてみたりもしたそうです。
「とにかく、おいしいものをよ

* 血糖値が正常 になった

立石さんが、新オリゴ糖をとるようになって二、三日で、通じがよくなってきたそうです。そして、さらに続けたところ、毎日通じがあるようになったとのこと。
「実は、三年前の健康診断で、コレステロール値や、血糖値が標準より少しだけ高めに出ていました。それが、新オリゴ糖を料理に入れるようになってから三、四カ月たったころに受けた健康診断で、なんとコレステロール値も血糖値も正常範囲内に下がっていたので、とてもうれしかったです」
立石さんは、新オリゴ糖をとりはじめて半年で、おなかまわりがスッキリとやせ、体重も三*ほど減っていたといいます。そして、今ではスッキリした体型を保っているそうです。

新オリゴ糖のしくみ

●ふつうのオリゴ糖

糖の分子が6~10個つながっている。両側に端がある。

●新オリゴ糖 (シクロデキストリン)

糖の分子が6個、環状につながっていて、バケツのような構造をしている。

「オリゴ糖は甘い」と感じるのです。
一方、新オリゴ糖は分子が環状になっていて端がないため、体内の酵素によって切断されることがありません。つまり、分子がバラバラに分解されないの

です。
さらに、もう一つ、新オリゴ糖には独特の性質があります。新オリゴ糖は環状で、しかもバ

ケツのような形をしており、そこに何かを取り込んだり(包接)、取り出したり(放出)する働きが備わっています。これによって、魚やニンニクなどの食材の臭みを消したり(包接)、コーヒや緑茶などの渋みを抑えたり(包接)、香りを引き出したりする(放出)効果があり、料理をよりおいしく味わいたせる不思議な効果をもたらす

一杯(二〇%)程度加えると

* 不足しがちな食物 繊維を補える

新オリゴ糖は、白くてサラサラとした粉末状のものが市販されています。水溶性なので溶けやすく、無味無臭で料理の味を損ねる心配がないので、さまざまな料理に積極的に活用してみてはいかがでしょうか。
例えば、ご飯を炊くときに新オリゴ糖を加えると、つややかなふつくとしたおいしいご飯ができ上がります。入れる量の目安としては、米三合に対して

大さじ山盛り一杯(二〇%)程度です。また、新オリゴ糖は温かい汁物にそのまま加えても簡単に溶けます。三、四人分のスープやみそ汁なら、大さじ山盛り一杯(二〇%)程度加えてい

濃縮天然酵素

また...



- トイレのお悩み、回数
- 長時間の外出が不安...
- 心配で運動も出来ない...
- 咳き込んだり、くしゃみをする...

体を活性化し、新陳代謝を活発にして、体内からととのえてくれます。

アミノ酵素



250g

- メーカー希望小売価格 9,800円(税込)
- アミノ酵素は生きています。冷蔵庫で保存して下さい。
- 「1日小さじ3杯」を目安になるべく1ヶ月以内で。



http://88838.net

(有)健康自然工房養蜂園

〒164-0001 東京都中野区中野5-67-6-1002

TEL 0120-131390 (月~金: 10時~17時)

FAX 03-3388-2819 (24時間受付)

即日発送! お届け日時は指定可能

- 送料無料。
- 商品のお支払は代金引換となります。
- 返品は未開封で7日以内にお願います。(返品送料はお客様のご負担でお願いします)

ご相談やご質問はお気軽にお問い合わせ下さい。