

質のいい睡眠を...

平均睡眠時間は7時間 寝つきをよく、刺激除去

「寝たがた、たふし」こんな話はいまも旧聞だ。それはともかく現代人が健康増進の点でもっと気をかけているのはなにが、睡眠不足だ。そしてそれは睡眠不足は悩まなくないもの。それは、SOSを叫びたいのだからだ。



昨年の暮れ、富士銀行が行ったアンケート調査「日本生活の中の健康意識調査」(サラリーマン家庭の主人、主婦千四百四十人、サラリーマン男女千四百十人)によると、健康意識の上で「睡眠不足」が最も問題視されている。そして睡眠不足は「健康意識」の二倍、三倍以上に達している。そして睡眠不足は「健康意識」の二倍、三倍以上に達している。そして睡眠不足は「健康意識」の二倍、三倍以上に達している。



—どこでも眠れることが 現代人の必須条件か—

生活事情その他、現代人の生活は睡眠時間の短縮を強要されている。その結果、睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。

睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。

睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。睡眠不足は、健康意識の結果では、想像以上に深刻な結果を生んでいる。

この「さるのこしかけ」なるものが有名になったのは「ガンの特効薬」といわれたためである。なにしろ、人類最大の敵であるガンに効くというのだから注目されない方が不思議だ。なにしろ「新薬、はいろいろと取りざたされているものの、決定打は出ていないのだから。

さるのこしかけ



医学的には「特効薬」とはいえない。この「さるのこしかけ」は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。そして、さるのこしかけの抽出液は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。

この「さるのこしかけ」は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。そして、さるのこしかけの抽出液は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。

ガンに免疫作用?

—これでもキノコの種類—
漢方では最上薬に

「さるのこしかけ」は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。そして、さるのこしかけの抽出液は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。

「さるのこしかけ」は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。そして、さるのこしかけの抽出液は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。

「さるのこしかけ」は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。そして、さるのこしかけの抽出液は、人体内部の力を高める免疫的効果がある。それは、さるのこしかけの抽出液である。

健康 ライブラリー

驚異のツボ療法
片山伊九右衛門 佐野節夫

中国のハリ療法が日本に導入されて七十年。ただ、ハリは医師がやることばかりで、家庭でもできるものがない。この「驚異のツボ療法」は、家庭でもできるものがある。そして、この「驚異のツボ療法」は、家庭でもできるものがある。そして、この「驚異のツボ療法」は、家庭でもできるものがある。

造園 造園にご相談に応じます。庭木・庭石・貸植木・芝生・園芸一般

荒川農園

●農園...いわき市平下荒川・久世原82 ☎3513
●店舗...イトーヨーカドー ☎3636・内線341

ごあいさつ

永らくご迷惑をおかけいたしました。室内改装のため勝手ながら休ませて頂きましたが、近日中にオープンいたしますので何とぞご利用のほどよろしくお願い申し上げます。

木立ちにかこまれた2人の憩いの室.....

☆近代的な室内、静かなムードの2人の世界へお気軽にどうぞ!
☆オープン記念につき、ご利用の方に粗品進呈

カーホテル「栗林」

いわき市好間町榎小屋・好間町高野線

