

# 快 壮

血圧が**高め**の方向けの  
特定保健用食品  
**ギャバ**を1500人に  
プレゼント!

バナナ便がスリリと出る!  
一晩で作れ、甘くて美味

## バナナ酢で

6キロ5キロ**速**やせた  
シワ、体臭が消えた、血圧が正常化した  
体脂肪激減と大反響

ヨシ様も食べてやせた!

最強のダイエット食とテレビで大評判!

## 韓国納豆チヨングッチャンで

6キロやせた、便秘解消、潤美肌に大変身

幸せを呼ぶ魔法の動作!

## 8の字書きで

近視、老眼の視力が大向上!  
緑内障、耳鳴りも消えたと大騒然

完全保存版別冊付録

デカ尻、垂れ尻がキユツ!

太足、O脚がスラリ伸びる!

## 美尻・美脚 No.1事典

都はるみさんも実行!

一日二分

## 足の指立てで

高血圧が**急**降下、ひざ痛、腰痛  
うつ病、頻尿が消えた、性も大爆発





# 体験者 全員が すぐ

## 放射線ホルミシス効果

- ① 発育の促進
- ② 成長率の増加
- ③ 生殖能力の向上
- ④ 疾病への抵抗力の増加
- ⑤ 外傷への抵抗力の増加
- ⑥ 放射線への耐性の増加
- ⑦ 寿命の延長

人体へ影響を及ぼす度合を示す単位) くらいは浴びていることになりません。このことからいえるのは、大量の放射線を浴びれば、体に障害を起したりします。が、微量であれば健康には、全く問題はないということです。そればかりか、アメリカの T・D・ラッキー博士は、「微量の放射線は、健康に有益である」

出典：「放射線と健康を考える会」報告資料第2号2001/3

最近人気の岩盤浴も、この作用を利用したものです。また、天然ラジウム鉱石の粉末を練り込んだ健康布団で寝ても、類似の結果が得られるはず。毎日簡単に行え、接触時間も長いので、より効果的といえます。

と発表。このことを「放射線ホルミシス効果」といっています。

では、低線量(微量)放射線がもたらすホルミシス効果には、どんなことがあるのでしょうか。

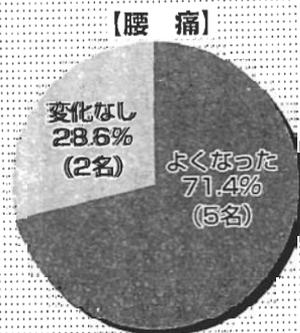
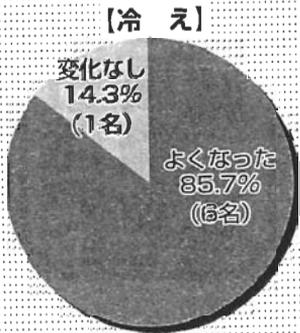
まず、皮膚温度が上昇して血流量が増加し、冷えやむくみ、関節痛、疲労回復などに有効です。ほかには、脂肪燃焼促進や視力向上作用、脳の活性化などが知られています。

さらに、ガンを抑制する遺伝子の機能向上も判明しており、ガン予防も期待できるのです。

以上のことから、低線量(微量)放射線やマイナスイオン、加えて遠赤外線も放出する天然鉱石は、これらの相乗効果で、健康増進に役立つといえます。

## 健康布団モニターの健康効果

実施期間：2週間 / 実施人数：7名



微量の放射線を放出する天然鉱石を練り込んだ「健康布団」。遠赤外線応用研究会の試験では、血流速度が一二〇%、血液量が四〇%増加することが認め

られています。そこで、七名のモニターのかたに一四日間にわたって健康布団に寝てもらい、変わったことや気づいたことを報告してもらいました。まず、ほとんどの人が実感したのが、冷えの改善。六十二歳

## 体が温まり 安眠できる

# たった二週間で 冷えや腰痛が緩和した人 続出の健康布団

体験者全員が「抜群の寝心地」を実感！すぐ全身が温まり冷えにも痛みにも効く《健康布団》

医学ジャーナリスト

稲葉公子

の女性は、「冬は足が冷えて眠れなかったのに、健康布団に入ると一、二分でばかばかと体の芯から温まるので、朝までぐっすりと眠れるようになった」と喜んでいました。

次に多かったのが、腰痛が治ったという声です。四十九歳の女性は、「寝ているときに腰痛が気になって眠れなかったが、その痛みがなくなった」とのこと。五十四歳の女性も「腰から股関節にかけての痛みがすっかり消えた」と喜んでいます。

そのほか、胃の調子がよくなった、頭痛が消えた、不眠症が改善した、肌の調子がよくなった、便秘が改善したと喜びの声が続出しています。

そして、皆さん口をそろえて、「とても気持ちがいいので、寝つきもよく、寝るのが楽しくなった」ということでした。あなたも、寝ることに健康が得られる快感を、この健康布団で味わってみてはいかがでしょう。

体験者全員が「抜群の寝心地」を実感！  
すぐ全身が温まり冷えにも痛みにも効く健康布団

◎千葉県◎54歳◎主婦  
まえだとしえ  
前田登志恵

## 引越し疲れが健康布団で スッキリ取れ持病の腰痛も 股関節痛も二日で軽減

### ◆◆◆ 体がまつすぐに 伸びる感じがする

私は去年の暮れから、一カ月半くらいかけて、引越しの作業をしていました。というのは、これまでに住んでいたところから数分の距離にある実家に引越すため、あえて引越し業者を頼まないで、私一人で少しず

つ荷物を運んでいたのです。

とはいえ、重い荷物を何度も運ぶのは、相当な重労働です。

日に日に疲労感が募ってきて、一晩寝ても疲れを引きずっているような状態になっていました。また、私は以前から左の腰と股関節に痛みがあり、その持病がますます悪化してきたのはいうまでもありません。

そんな状態だったので、私は思い切って布団を、天然鉱石の「健康布団」に替えてみることにしました。健康布団に初めて寝てみたときの感想はというと、寝た瞬間から気持ちよく、体がまつすぐにスーッと伸びるということです。

フィット感も抜群で、体を布団が優しく包み込んでくれるような感じがしました。

ほかにも驚いたことに、健康布団で一晩ぐっすり寝るだけで、すっかり疲労感を取り去ることができたのです。そればかりか、靴下をはいていないと、寒くて眠れなかった私が靴下をはかないでも、すぐに足の先まで温まるようになったのです。健康布団のおかげで血行がよくなったのでしょうか。

さて、持病の腰痛と股関節の痛みについてですが、健康布団で寝るようになって二日目から、早くも楽になってきました。そして、一週間が過ぎた今では、あんなにひどい痛みがあつたとさえ忘れられるくらいに気にならなくなっています。

もちろん、ちよつと体を酷使すると、痛みが出る日もあります。でも、「あの布団で寝れば明日は楽になるから大丈夫」といつも安心していられます。



靴下がなくても眠れるようになった

体験者全員が「抜群の寝心地」を実感！  
すぐ全身が温まり冷えにも痛みにも効く《健康布団》

◎群馬県◎60歳 こんどうさちこ  
◎短期大学講師 近藤幸子（仮名）

# 胃ガン手術後の体力が 健康布団でみるみる回復し 血液検査の数値も正常化

## 胃を摘出したのに 二キロも太れた

私は、毎年人間ドックを受け、胃カメラを撮ることも欠かしていませんでした。にもかかわらず、昨年の一月に、胃ガンと診断され、大ショックを受けたものです。



復職できた

しかし、現実から逃避するわ

けにはいきません。二月には胃の全摘出手術を受けたのです。

そして、ガン再発防止のための、いろいろ試してきました。

その一つが抗ガン剤治療で、四月の下旬から三週間ほど受けました。ところが、副作用が激しく、食欲が低下し、体力や氣力が落ちていき、顔色も黒ずんでしまいました。「これはとても耐えられない」と思った私は、抗ガン剤治療を途中で断念したのです。

その後、白血球をふやすという注射をしました。効果がありません。

免疫力が高まるという三種類の健康食品を飲んでみたところ、

ろ、飲みすぎが原因なのか、今度は肝機能値が悪化。どうしたものかと、頭を悩ませていたときに、知人が教えてくれたのが、玉川温泉だったので。

玉川温泉は、優れたホルミシス効果（微量の放射線が生命活動を活性化させる健康効果）が得られ、ガン治療にも効果があるとのことなので、私は大変興味を持ちました。

そんなおり、私が新聞で目にしたのが、天然鉱石の「健康布団」の記事でした。なんでも、その布団で寝るだけで、玉川温泉と同じホルミシス効果が得られるとのこと。私は、早速昨年の七月に健康布団を手に入れました。

健康布団が届いたその夜から使い始めると、とても寝心地がよく、すぐに体が温まってきます。寝汗のようなベタベタした汗ではなく、サラサラとした気持ちいい汗をかくことに気づきました。

また、私は冷え症で、足が冷たくて眠れないことが多かったのですが、そんな冷えがなくなり、ぐっすりと安眠できるようになりました。以前から欠かせなかつた睡眠薬すら、必要なくなつたのです。

さらに、胃を全摘出したのにもかかわらず、二キロも太ることができました。体力がどんどん回復していくのを実感できる毎日です。胃ガンだとわかつたときには、そのまま仕事を辞めようとも思いましたが、体の調子がいいので、仕事に復帰することにしました。

そして、昨年の暮れ、CT検査及び、血液検査を受けたところ、白血球の数や肝機能に異常がなくなつたことが判明。今は、そんな大病をしたとは信じられないくらいに元氣です。仕事で徹夜しても、疲れを感じません。この布団のおかげで、健康を取り戻すことができ、心から感謝しています。

体験者全員が「抜群の寝心地」を実感！  
すぐ全身が温まり冷たい痛みにも効く「健康布団」

◎福島県◎42歳◎主婦

橋本加代子（仮名）

# つらい首や背中 の痛みが健康布団に寝るだけで 軽快し冷え症からも解放

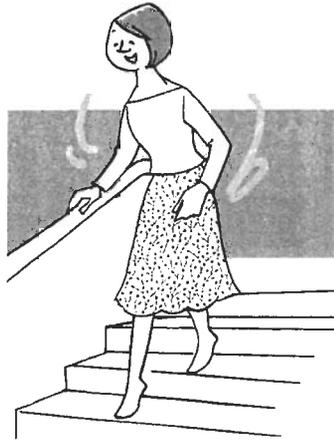
## ◆◆◆ すぐに ぽかぽかする

もう二〇年前のことになりましたが、私は、スーパードレージを打っていたことがあります。

その仕事をしばらく続けていると、しだいに首や背中が痛くなり、肩こりも激しくなってきたので、病院で診てもらったこと

にしました。すると、頸椎（首の部分の背骨）がゆがんでいることがわかり、それが原因で首や背中に痛みが出るのだと診断されたのです。

それ以来、整体院や接骨院、マッサージなどをはしごする日々。その場では多少よくなったも、完全に痛みやこりが治まることはありませんでした。



階段の上り下りが実に楽

それから、体が冷えると、余計に痛みが増してきます。そこで、私は、冬場に寝るときには、電気毛布を手放せなかつたものです。確かに、電気毛布を使うと体が温まって安眠

できます。だからといって、それによつて長年患っていた悩みが消えるようなことはありませんでした。

そんなおり、私はひよんなことから「健康布団」のことを知り、電気毛布の代わりに使ってみることにしました。健康布団とは、天然鉱石を練り込んだ布団で、低レベルの放射線を発することで、いろいろな健康効果が得られるというものです。

私は、体の痛みが取ればいいなと思つて使い始めたのですが、その半面、電気毛布とは違うので、最初は寒くて眠れないのではという心配もありました。しかし、そんなことはなく、布団に入ったときには少しだけひやつとするものの、すぐに全身がぽかぽかと温まり、より安眠できるようになったのです。起きているときでも、体の冷えを感じることも全くなくなりました。

さて、私がこの健康布団の効

果に驚いたのは、ある晩、おもしろい本があつて、つい一冊読み切つてしまつたときのことです。以前なら、翌日、首から背中への痛みが相当悪化しているはずでした。ところが、健康布団で寝たら、翌日になつても全く痛みがなかつたのです。

そればかりか、一週間ほどで、首や背中の痛みや肩こりが和らいでいきました。痛みが出ることもありますが、あの苦痛がなただけでも、楽しい日々が送れています。

また、以前に比べて、体が軽く感じられるようにもなりました。そのため、おつくうだった階段の上り下りがしやすくなつたのを実感しています。

毎日、ただ寝ているだけで、自然に健康を取り戻せるなんてこんなにいいことはありません。人生三分の一は布団の中」とはよくいわれることですが、つくづく布団選びつて大切だなぁと思ひました。

# 1 快 壮

最強の  
財運ボックス  
切り取り付録つき!

幸運を招く  
特大の円い鏡  
をプレゼント!

お金がかくかくたまった! 人生も家庭もガラリ一变!

100万円の宝くじが当選!

東大、早大に合格!

血圧、血糖値が正常化!

## ツキを 呼ぶ魔法の テーブル

鎌田實医師、石原結實医師も実践!

53キロ25キロやせた!

血圧、血糖値が大改善! ひざ痛、腰痛も消えた!

スクワットは名病院

女性薬剤師が考案し300人が成功!

朝バナナで

22キロ20キロ17キロやせた!

胸も大きくなった! メタボ腹が大解消!

完全保存版別冊付録

2008年の金運、仕事運、家庭運、健康運が大向上!

風水開運術  
No.1 事典

セックスレスを解消する特效薬!

涙が出るほど気持ちいい!

目の温湿布で

ひざ痛、腰痛が消えた!

緑内障、白内障に効いたと大発見!





ラジウム温泉と同様の  
高い健康効果が得られる

# ホルミシス健康寝具

医学ジャーナリスト 稲葉公子

## マイナスイオンを 多量に発生させる

人生の三分の一は、睡眠時間です。そこで、寝ている間に健康を増進できたらどんなにいいでしょう。そんな願いをかなえてくれるのが、「ホルミシス健康寝具」です。

この寝具の健康効果は、繊維

### ◆マイナスイオン測定◆

区分	経過時間 (秒)	ホルミシス健康寝具 (個/m <sup>2</sup> )
室内イオン	10	40
静置	20	1080
	30	840
	40	980
	50	970
	60	1010
室内イオン	70	40

※遠赤外線応用研究会

に練り込んでいる天然鉱石の、放射線ホルミシス効果によるものです。放射線ホルミシスとは、「強い放射線は体に悪いが、低線量の放射線は体によい効果をもたらす」ということ。

岩盤浴で有名な、秋田県の玉川温泉や鳥取県の三朝温泉などの、ラジウム温泉で得られる効果と同じで、体の免疫力（病気に抵抗する力）を高めます。

ところで、ホルミシス健康寝具は、多くの実験でさまざまな健康効果が確認されています。その一つが、マイナスイオンについて調べた実験です。

まず、室内のマイナスイオン数を測定し、次にホルミシス健

康寝具を静置して、その変化を測定しました。すると、寝具を置く前のマイナスイオン数は

一ツリ中四〇個だったのが、寝具を置くと急増。二〇秒後は、一〇八〇個を記録しました。また、寝具を回収すると、実験前の四〇個に戻りました。

以上から、ホルミシス健康寝具は、多くのマイナスイオンを放出することが判明したのです。

ご存じのように、マイナスイオンには、ストレスを軽減し、心身をリラックスさせる効果があります。したがって、ホルミシス健康寝具で寝ると安眠でき、疲労感が取れるのです。

また、ほんとうに質の高い睡

眠が得られるかどうかを調べた実験もあります。それは、脳波の中でリラックス状態のときに発生するα波が、どれほど出ているかを測定したものです。

まず、何も使っていないときの、被験者の二分間の脳波を測定。さらに、ホルミシス健康寝具を二〇分間使用した直後の、二分間の脳波の変化を測定しました。すると、α波が二〇％増加。高いリラックス状態になることがわかりました。

ホルミシス健康寝具は、寝ているだけで心身が健やかになります。あなたも、ホルミシス健康寝具で健康作りを考えてみてはいかがでしょう。

## 《ホルミシス健康寝具》



腰の痛みも気にならなくなった

私は二十年来、腰痛に悩んできました。その痛みが、さらにひどくなつたのは、椎間板ヘルニアを患つてからです。

今年の三月、私はゴルフに行つたのですが、シヨットをした瞬間、腰に鋭い痛みが走つたのです。翌日、整形外科に行くのと、背骨の腰椎の四、五番の辺りの椎間板(骨と骨の間の組織)が飛び出ていることが判明。以

来、治療を続けたものの、痛みが消えませんでした。

そんなとき、新聞広告で、「ホルミシス健康寝具」のことに知りました。それによれば、寝ている間に、ラジウム温泉と同様の効果が得られるとのこと。腰の痛みにも効果があるのではないかと思ひ、早速、敷き布団を購入したのです。

実際に寝てみると、かたさがちようどよく、寝心地が満点でした。一カ月ほど使つたでしようか。いつの間にか、腰の痛みが気にならなくなりました。

また、その寝具で寝ると、すぐに体が温まります。以前は、夜中に何度も目が覚めていましたが、朝までぐっすり熟睡できるのです。おかげでとても体調がよくなり、助かっています。

### 「ホルミシス健康寝具」で寝るとすぐに体が温まる！ヘルニアの痛みも解消！

群馬県●60歳●会社役員 佐藤弘一(仮名)

五年前、私はC型肝炎に感染して発病。それ以来、インターフェロンの治療を行っていると、発熱とかゆみに悩まされ、体が自分のものではない感じがしていました。朝起きたばかりの体温は三四度、平熱は三五・四度。体がだるく、夕方になると熱が出る毎日でした。

そんなときに知つたのが、遠赤外線効果や低線量の放射線

### 「岩盤ベッド」でC型肝炎の悩みも改善！肌もツルツル、スベスベになった！

群馬県●62歳●主婦 荒川秀子(仮名)

(ホルミシス)効果があるという「岩盤ベッド」でした。私は、ホルミシス効果のある敷き布団もいっしょに使うことにしました。寝心地がよく、「実に気持ちがいい」のひと言です。

愛用して二カ月、岩盤ベッドの効果によるものでしょうか。おかげさまで現在は、朝六時に起きて体温を測ると、三六度になりました。一〇〇以上あったGOT、GPTの肝機能値も、まだ正常値(三五単位以下)とはいえませんが、五〇まで下がったのです。



「体温が上がったわ！」

以前は、肌もザラザラでしたが、今ではツルツル、スベスベ。主人も、岩盤ベッドを使つたおかげで足の冷えがなくなりました。岩盤ベッドにして、ほんとうによかったと思います。

# 2008 3 快活

大人気の  
**Chieアート**  
3点切り取り付録!

40日の失語状態が3日でしゃべれた!

飾る病院が続出!

血圧、血糖値が下がった!

不登校、頻尿、尿もれが治り5キロやせた!

奇跡が起きる  
**魔法の絵**

幸運を招き不運を避ける風水シールつき!

90万100万が舞い込んだ!

嫌いな上司が消えた! 家族も円満になった!

**開運シール**

歌手の大貫妙子さんの美声の秘密!

**湯たんぽ**で

12キロやせ、セルライトも消えた!

うつ病、ひざ痛が治った! ガン患者の免疫力大向上!

完全保存版別冊付録

30センチ17センチ14センチウエスト減!

内臓脂肪がごっそり取れる! 名医もやせた!

**メタボ解消**  
No.1事典

3日でウエストが5センチ細くなった!

1日  
3分

**かかと落とし**で

20キロ12キロ(速)やせた! 10センチくびれた!

ひざ痛、耳鳴り、飛蚊症も続々消えたと騒然!





全身が温まり冷えや  
むくみ、関節痛がぐんぐん改善する

# ホルミシス健康寝具

医学ジャーナリスト 稲葉公子 (いなば きみこ)

## 微量の放射線が 体の免疫力を高める

現代医学が発達した今日でも、病気の治療にラジウム温泉を活用する人は少なくありません。数あるラジウム温泉の中でも有名なのは、秋田の玉川温泉、鳥取の三朝温泉などですが、これらの温泉で湯治を行った人の中には、さまざまな病気が改善・治癒した例も多いのです。

このラジウム温泉の効果は、天然鉱石が発する「放射線ホルミシス効果」によるものです。放射線ホルミシスとは、「強い放射線は体に悪いが、低線量の

放射線は体によい効果をもたらす」ということ。微量の放射線によって体の細胞が刺激を受けると、抗酸化物質がふえたり、体の防御機能である免疫力が高まったりするのです。

天然鉱石は、微量の放射線が発するほか、マイナスイオンや遠赤外線も放出しています。これらの相乗作用により、健康増進効果が得られるわけです。

## 寝ながらにして健康 になれる画期的寝具

最近、人気の岩盤浴も、この作用を利用したものです。また、近年は、天然鉱石の粉末を繊維に練り込んだ、「ホルミシ

ス健康寝具」も市販されており、寝るだけで同様の健康効果が得られます。

ちなみに、ホルミシス健康寝具は、多くの実験でさまざまな健康効果が確認されています。

まず、健康寝具を部屋に静置して、マイナスイオンの数の変化を測定すると、寝具を置く前と比べて二五倍以上にふえまし

た。マイナスイオンには、ストレスを軽減し、心身をリラックスさせる効果があります。したがって、ホルミシス健康寝具で寝ると安眠でき、疲労感やつらい症状が和らぐのです。

また、脳波の中でリラッククス状態のときに発するα波を測定

した実験では、ホルミシス健康寝具で寝るとα波が二〇%も増加。つまり、高いリラッククス状態になり、質のよい睡眠が得られることがわかったわけです。

そのほか、皮膚温度が上昇して、血流量が増加することも確認されています。寒い冬でも健康寝具で寝ると、すぐに全身がポカポカと温まります。

実際、ホルミシス健康寝具は、冷えやむくみ、関節痛などの解消などに役立ちます。さらには、糖尿病、高血圧、胃潰瘍、リウマチなどが軽快した人もたくさんいます。あなたも、早速、健康寝具を健康作りに役立ててみてはいかがでしょうかでしょう。



朝までぐっすりと眠れる!

私が「ホルミシス健康寝具」を使い始めたのは、友人に勧められたからです。その友人は、乳ガンを患ったあと、この健康寝具で寝るようになったら低体温が改善し、病後の経過もすこぶるよくなったとのこと。「そろそろ健康に気をつけなさい」と思っていた私も、その話を聞いて、ホルミシス健康寝具を購入することにしましたのです。

初めて寝てみたときの感想は、布団が軽く、とても寝心地がいいということでした。すぐにポカポカと体が温まり、瞬く間に眠りに入ることができました。そして、以前は夜中に何度も目が覚めていましたが、寝具を替えてからは、朝までぐっすり熟睡できるようになったのです。また、うれしいのは、五十肩の痛みが改善したことです。私は一年半くらい前から、五十肩に悩まされており、整体に行ったり注射をしたりしましたが、痛みが引かず、腕も曲げられないうほででした。ところが、この健康寝具で寝るようになったら、日に日に痛みがなくなり、腕も曲がるようになったのです。ホルミシス健康寝具を使い始めてまだ一カ月ですが、すばらしい効果に驚いています。

「ホルミシス健康寝具」ですぐに眠れる  
ようになり五十肩の痛みも解消!

群馬県●59歳●会社員 市川良美 (仮名)



検査結果にびっくり!

私は、二カ月ほど前に「放射線ホルミシス効果」について書かれた本を購入し、その中で紹介されていた「ホルミシス健康寝具」に興味を持ちました。眠っている間に免疫力（病気に抵抗する力）が高まり、健康になれるという点に魅力を感じ、早速、その日に健康寝具を購入したのです。

健康寝具で寝ると、すぐに体が温まります。私は冷え症で、冬は体が冷えてなかなか眠れませんでした。そして、リウマチの炎症を示すCRPの数値が、三カ月前には一〇・八七（正常値は〇・三以下）だったのが、先日の検査では四・一九まで下がっていたのです。まだ、正常値ではありませんが、短期間で劇的に改善したので、医師もびっくりしています。今後も健康寝具で寝ることで、さらに症状が改善することを期待しています。

「ホルミシス健康寝具」で冷え性も  
リウマチ性多発筋症の激しい痛みも改善

群馬県●51歳●学習塾経営 関口俊治 (仮名)

せんでしたが、今はすぐに寝つくことができました。

また、私は、股関節や背中、首などの痛みが年々ひどくなっていました。そこで病院で検査を受けると、「リウマチ性多発筋症」と診断されたのです。その痛みが、健康寝具に替えてからは、徐々に気にならなくなってきました。

# 快

最新最強の  
富士山の写真  
切り取り付録!

「KKOさんは20キやせた!」有馬稲子さんはひざ痛克服!  
セロトニンがどっと出る!  
27キやせ、メタボ腹が20センチ縮小!  
うつ病の8割に効いた!

## 脳活性ウオーク

たった1分で顔が劇的に変化!

歯科医  
考案の  
耳たぶ回して

シワ、たるみが消え、目パッチリ!  
色白小顔に大変身! 6キ3キやせた!

浜崎あゆみさんに試してほしい!

大朗報!

## ヘルペスの薬で

突発性難聴が治ると新判明

完全保存版別冊付録

ハリ在住美人皮膚科医伝授!  
肌ツヤツヤピカピカ! 老け顔一変!  
ドクター麻奈の

## 幸せホルモン 美容術

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」五百市剛さん大推奨!

1300万の借金完済! 30万の臨時収入!  
懸賞、宝くじが連続当選! 首痛、うつ、吃音も改善した!

## 富士山の写真





# 《ホルミシス健康布団》は 体の冷えを取り熟睡に導いて 体の免疫力をアップする

医学ジャーナリスト 稲葉公子いなば きみこ

## 低体温や冷えは 睡眠にとって大敵

私たちにとって睡眠は、重力に逆らって活動している体を休めるだけではなく、脳細胞を休息させて、精神の疲れを回復させる重要なものです。その睡眠で大切なのは、長時間眠るということよりも、いかに熟睡し、質の高い睡眠を得るかということでしょう。

ところが、日本人の五人に一人は、満足な睡眠が取れていないといわれています。「すぐに寝つけない」「夜中に目が覚める」といった不眠を訴える人が、約二〇%もいるのです。

なかでも多いのが、「交感神経緊張型の不眠症」です。長期にわたって精神的なストレスを抱えていると、自律神経（意志とは無関係に体の機能を支配している神経）の交感神経が優位になつて緊張が続き、寝つきが悪くなりますし、体温も低下します。体温が下がれば、免疫力（病気に抵抗する力）が低下し、深刻な病気にもなりやすくなります。

そんな不眠に悩む人にお勧めしたいのが、「ホルミシス健康布団」です。睡眠に入る前は、体温が高くなり、眠けを催してくるものですが、体温が低かったり体に冷えがあつたりする

と、なかなか眠りに入れません。

その点、ホルミシス健康布団は、寝具に織り込まれている天然鉱石が発する微量放射線や遠赤外線的作用で、すぐに体が温まり、冷えを取り去ってくれるので、スムーズに熟睡状態に導くのです。

## 熟睡しているときに 体の免疫力が高まる

ところで、熟睡すると、副交

感神経（リラックスしているときに働く神経）が優位になります。このことは免疫力の増強と密接にかかわっています。副交感神経が優位になつている熟睡中に、脳下垂体（ホルモンの

司令器官）から、新陳代謝を活発にする成長ホルモンや、免疫細胞を活性化させる情報伝達物質のインターフェロンやインターロイキンなどが、血液中心に分泌するためです。

成長ホルモンは、私たちの体にとって非常に大切なホルモンで、たんばく質や骨を合成する働きを促進したり、疲労を回復したり、傷を修復したりします。

ホルミシス健康布団は、そうした理想的な睡眠を手に入れるのに、大いに役立ちます。寝ながらにして免疫力がアップし、低体温も改善できる、現代人にうれしい寝具なのです。

## 《ホルミシス健康布団》は

体の冷えを取り熟睡に導いて体の免疫力をアップする



息子は一晩で不眠症が改善!

## 息子は不眠症、私は頭痛、夫は夜間頻尿が 解消!「ホルミシス健康布団」は魔法の布団

埼玉県●56歳●主婦 大森春枝(仮名)

長年、三〇代の息子は不眠症を患い、入眠剤を飲んでいました。そのため、朝起きると、「頭が重くスッキリしない」「だるくて自分が自分でない」という副作用に悩まされてきました。

そこで私は、そんな息子の具合が少しでもよくなればと思いい、昨年十二月に、「ホルミシス健康布団」を購入しました。

驚くことに息子は、たった一晩使用しただけで、四、五時間ぐっすりとお眠ることができ、朝

も頭が軽くなったというのです。それ以降、息子は、全く薬に頼ることがなくなりました。

この変化を見て、私は、今年一月に、家族全員の分を購入することにしましたのです。

私は、五年前、胸部大動脈が破裂寸前の大病をしたのですが、そのころから、脳の血管が詰まる脳梗塞ではないかと不安になるほど、頭痛が続きました。病院で検査をしても異常がなく、玄米食やジュース療法なども試しましたが、痛みは変わりません。

ところが、ホルミシス健康布団に寝るようになり、わずか一週間で頭痛が解消したのです。夫の夜間頻尿も改善されました。家では、「魔法の布団」と呼んでいます。

## 夫のヘルニアの痛みに効いた「ホルミシス健康布団」は子供の気管支炎にも効果大

群馬県●34歳●主婦 青木紀子(仮名)

我が家は、「ホルミシス健康布団」を使って、すでに七年目になります。夫が仕事で椎間板ヘルニア(腰椎の椎間板が壊れて軟骨が飛び出す状態)になり、

寝ているときにいちばん腰が痛いというので、布団を替えてみようと思いい、購入しました。ホルミシス健康布団に替えると、

不思議なことに、夫の腰の痛みは、だいぶ治まりました。でも、いちばん驚いたのは、子供のことです。三歳になる一



一度も起きずにスヤスヤ!

人目の子供は、セキが止まらず急性気管支炎になり、入院を三、四回くり返していました。

ある日のこと、普通の布団に寝かせるとセキが出るのに、夫のホルミシス健康布団に寝かせると、セキが出ないことに気づきました。初めは、偶然だと思

いました。ところが、いつもなら、お昼寝のときもセキ込んだり吐いたりして、なかなか眠れずにいたのに、ホルミシス健康布団に寝ると、セキも出ないし、一度も起きないのです。

はつきりとその違いがわかり、二人目の子供にも使いたいと、先日、ホルミシス健康布団を購入しました。実家の両親も愛用しており、「よく眠れる」と、ホルミシス健康布団を気に入っています。

# 快壮

願いをかなえる  
ハーモニーベル  
CD付録!

23万部突破! ハーモニーベルのCD付録!

音を流すだけで人生が変わる!  
耳鳴り、不眠が解消! 5キロやせた!  
収入倍増! 懸賞、宝くじが続々当選!

## 願いをかなえるCD

グラビアアイドルが6センチくびれFカップ!

その場でやせた  
とテレビで騒然

### 腕組みで

14センチ13センチ10センチくびれた!

胸が大きくなった! 小尻に大変身!

インターネットで話題沸騰!

パツと  
作れる

### 甘いレモン水で

20キロ16キロ13キロ楽やせた!

ひざ痛、耳鳴りが消えた人大続出!

完全保存版別冊付録

髪が若返る! チベット体操完全図解付き!

スカス力薄毛、波平ハゲ、白髪頭に黒髪が大復活!

### ベスト育毛術

「何キロになる」と30回唱えるだけ!

歯科医も速5キロ減! 14キロ13キロスルスルやせた!

血糖値、中性脂肪も正常化!

## 左手反らしダイエット



十夜風

ホルミシス すやすや 健康法

## 微量の放射線は

炎症をおさえ細胞を修復して

リウマチの治りを促進することが判明


 うえ の ひろ いく  
 あさひ医王クリニック院長・医学博士 上野 紘 郁

**湿気や寒さで  
痛みや腫れが悪化**

 関節リウマチは、関節の滑膜かっまく

（関節の内側を覆っている膜状の

組織）に慢性的、また持続的に

炎症が起こって関節の軟骨や骨

を破壊します。そのために、関

節のつらい痛みや腫れ、変形を

引き起こす病気です。病気にか

かる確率は〇・五％から一％

で、現在国内に五〇〇二〇〇万

人の患者がいると推測されてい

ます。病気を発症する年齢は、

三十〜六十歳代が多く、特に四

十歳代に多く発症します。

患者さんの中には、一〜二年

で関節痛がなくなつて、一見

 治つたかのような状態（寛解かんかい）

になる人もいますが、大半はよ

くなつたり悪くなつたりをくり

返します。悪化と寛解をくり返

しながら、しだいに関節の変形

が進む場合が多く、したがって

高齢になるほど患者数がふえる

傾向にあります。

また患者の七割は、リウマチ因子といわれる、自分の体や組織を異物のように認識して攻撃する「自己抗体」を持っています。

男女比は男性三に対して女性が七。女性に多いことが、関節リウマチの特徴です。

関節リウマチは、免疫（病気に抵抗する力）の異常によって起こります。

症状は全身に及びます。

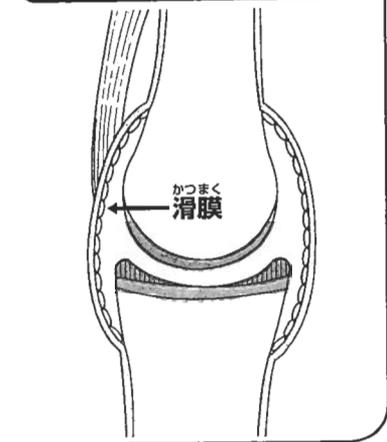
関節の痛みは、手指を安静にしているも痛くて、押したり動かしたりすれば痛みは強まります。また、同時に腫れたり熱をもつたり、赤くなつたりします。また、朝の手指が左右対称

に一五分以上こわばつた状態が一週間以上継続する、全身の三つ以上の関節が腫れ、その状態が一週間以上継続するなどの症状があつたら、関節リウマチを疑います。

関節が腫れたり関節液がたまつたりすることによって、可

《微量の放射線》は炎症をおさえ細胞を修復してリウマチの治りを促進することが判明

滑膜の破壊で起こるリウマチ痛



動域（関節の動く範囲）が狭くなる場合がありますが、関節炎が治まるとまた元に戻ります。しかしこの状態をくり返すうちに、滑膜や関節周囲の組織が厚く硬くなり、筋肉を骨に結合させている腱や靭帯も硬くなって可動域が狭くなり、日常生活も不自由になります。

関節炎は、心身のストレスで悪化したり、湿気や寒さ、気圧の低下などによって痛みや腫れが悪化することは、よく知られています。

現在まだ免疫がなぜ異常な働き方をするのかわかっておらず、根本的な治療法は見つかっていません。

ていませぬ。早期発見し、早期治療を始めるのが唯一の治療法です。

血液循環がよくなり炎症が和らぐ

関節リウマチを治療する際に大切なことは、決して医師任せにしてはいけないということ。患者さん自身が、前向きに病気に関する知識や理解を深め、積極的に気長に取り組めば、治療効果は格段に増します。

関節リウマチは、病気の性質上、運動機能が低下しますの

で、なかでも重要なのはリハビリ療法です。よく、理学療法、作業療法、運動療法などが行われますが、私はホルミシス効果を手軽に得られるホルミシス岩盤浴を勧めています。

ホルミシス効果とは、「微量の放射線は免疫系統をはじめとする身体機能を活性化させる」(一

九八二年に米国のトーマス・D・ラッキー博士が発表)という理論によるもので、ガン患者が競って訪れる秋田県の玉川温泉などが身近な例です。

この玉川温泉の効果を、家庭

でできるようにしたものがホルミシス岩盤浴です。ホルミシス岩盤浴で、体を芯から温めると、次のような効果が得られます。

①血液循環がよくなって、関節の新陳代謝が促進され、炎症が和らいで痛みやこわばりが軽減する。

②免疫機能が調整されて、炎症が軽減し、腫れや痛みが軽くなる。

③気分を高揚させる脳内物質のβ-エンドルフィンがふえ、気持ち明るくなって痛みが軽くなる。

④ACTH(副腎皮質刺激ホルモン)が増加して副腎皮質ホルモンが分泌され、炎症作用によって症状が軽減する。

⑤抗酸化酵素が活性化し、活性酸素(老化や病気の原因物質)が消去されて症状が緩和する。

⑥炎症を引き起こす物質(ケミカルメディエーター)が減少し、関節内の炎症が軽くなる。

⑦ホルミシス岩盤浴で、体温を四〇度に温めると、体内の炎症を修復する働きのある熱ショックたんぱく(HSP)が出現する。またマイナスイオンが大量に出て、全身の細胞を活性化し、新陳代謝を促進して自然治癒力を高める。

これらの効果によって、ホルミシス岩盤浴を行うと、関節リウマチが改善します。

上野紘郁先生プロフィール

1934年、石川県生まれ。64年、金沢大学大学院医学研究科修了。金沢赤十字病院産婦人科部長はじめ、福井県・富山県などの総合病院院長を歴任。88年、日本初代代替医療の学術分野である日本補完・代替医療学会の設立に参加、理事長に就任。2001年、日本臨床代替医学会創設、理事長に就任。同年、中国安徽医科大学客員教授に就任。99年、あさひ医王クリニックを開業、現在に至る。『代替医療から見た健康食品の処方箋』など著書多数。

# いったんは治癒をあきらめた 関節リウマチがホルミシス効果で 泳げるまでに改善

あさひ医王クリニック院長・医学博士 上野 紘都

柘植洋子さん(仮名・五十歳・女性・教員)の場合です。

約五年前から、微熱、全身倦怠感が続き、両手指関節と手首の関節が痛むようになり、検査の結果、関節リウマチと診断されました。当初はアスピリンやロキソプロニンなどの消炎鎮痛剤を内服しましたがよくならず、プレドニン(ステロイド剤)やミオゾール、リマチルなどの免疫調整剤を二年間服用しました。



車の運転もできる!

しかし、全く改善効果がなく、それどころか両肩関節、両ひざ関節にまで痛みが出るようになりまし。悪化していることは確実で、免疫抑制剤のメソトレキレートの投与が行われまし。

ところが、嘔吐や下痢、激しい全身倦怠感など、メソトレキレートによる副作用に襲われて中止しました。だからといってほかには方法が見つからず、今後どうしていったらいいのかわりに思っていたところ、知人にホルミシス岩盤浴とホルミシス寝具の話聞いて、当院に紹介されてきました。

触診で、手足の関節の腫脹、変形、さらに機能障害が認めら

れました。このときの身体障害者度は二等級と認定されていまし。

血液検査の結果は次のとおりです。CRP(関節炎の活動性を反映する数値)が五・〇(正常値は〇・〇三以下)。MMP3(関節の滑膜炎の程度を反映する数値)は、二八三・四(基準値は一七・三〜五九・七)。

まず、リウマチに効く漢方薬の越婢加朮湯を投与し、同時にホルミシス岩盤浴を朝夕一時間ずつ行いました。その結果、徐々に痛みが軽くなり、三ヵ月後には歩くこともできなかったひざの痛みが格段に軽減し、立ち上がるときに痛む程度までに改善。

杖をついての歩行や、車の運転もできるようになりました。その後は、薄紙をはぐように快方に向かい、現在は血液検査の結果も、ほかの検査数値も改善しました。もちろん身体障害者度も二等級から五等級に下がっています。

現在は、温水プールに泳ぎに行くなど、数年前には考えられなかった活動的な生活を送っています。

このように、薬の副作用などを含めて急激に悪化してしまつた柘植さんのような場合は、副作用の少ない漢方薬や活性型コラーゲン、コンドロイチンなどを補給しつつ、自宅ではリウマチ体操を毎日根気よく続け、通院時にはホルミシス岩盤浴を行うことを勧めています。

柘植さんは職場復帰したいという願いもあり、積極的に治療に取り組んだことが奏功しています。大変よくなった例の一つです。



家事もできるようになった

# 十二年来のリウマチの痛みが ホルミシス効果で軽減し 関節の腫れも消えた

あさひ医王クリニック院長・医学博士 上野 紘都

高橋文治さん(仮名・五十七

歳・男性・会社員)の場合です。

一二年ほど前、朝の手のこわばりが一時間続き、手の指の関節、肩の関節、ひざの関節が腫れて痛むので、リウマチ科を受診。その結果、CRP(関節炎の活動性を反映する数値)が六・〇(正常値は〇・〇三以下)と高値でした。ほかの検査値も、リウマチであることを示してい

ました。高橋さんは、知人に勧められてすぐに当院にいられたのです。

早速、ホルミシス岩盤浴を毎週一時間行い、消炎鎮痛剤を一日三錠、越婢加朮湯を投与しましたが、痛みが軽減してきましたので、消炎鎮痛剤を中止して、活性型コラーゲンを一日九カプセルに替えました。その後痛みがなくなり、腫れも引いて歩きやすくなりました。CRPも一・〇まで下がっていました。

ホルミシス効果に、いちばん驚いているのはご本人です。今後は、ホルミシス岩盤浴と漢方薬だけで経過を観察することにしています。

歳・女性・主婦)の場合です。

約二〇年前に関節リウマチと診断され、総合病院で治療を続けてきました。最初は、消炎鎮痛剤とステロイド剤を内服しましたが、改善しないので、抗リウマチ薬に変えましたが一進一退。徐々に悪化の一途をたどり、左ひざに水がたまり、痛みも激しくなってきたのでひざにたまった水を注射器で抜きまし

た。抜いた関節液は混濁しており、液中にはヘルパーT細胞、マクロファージ、好酸球などの免疫(病気に抵抗する力)に係する細胞が認められました。これらの細胞からは、軟骨を破壊する物質が放出され、しだいに関節が破壊・変形を来しま

す。そのため、炎症を食い止めるために、抗体医薬品と呼ばれるインフリキシマブの注射を受けました(この薬は完治する薬ではなく、むしろ免疫低下と間質性肺炎や感染性肺炎を併発するこ

とがあります)。さらに、抗ガン剤としても使われるメソトレキサートを服用しました。しかし、悪心、食欲不振、脱毛や白血球減少など、典型的な副作用が出てきたため中止。もっと有効で副作用のない治療法を探していたところ、知人に勧められて当院を受診されました。

山本さんは、すぐに毎週一回のホルミシス岩盤浴を開始し、同時に越婢加朮湯を服用してもらいました。現在、まだ治療を始めた段階ですが、三週間ほどで痛みが軽くなって、家事なども少しずつできるようになりました。今後様子を見ながら、投薬治療を行っているかと思っ

2010  
10

創刊36周年!

ビッグな幸運を呼ぶ  
巨大まる鏡と  
AKB48お宝写真  
プレゼント!

聴力アップ「純正律」  
CD付録  
玄関に飾る「まる鏡」  
切り取り付録

# 快・壮

## 耳

がぐんぐん若返り、脳も免疫も活性化!  
大音量の耳鳴り、めまいがピタリ消えた!  
難聴の聴力も戻った!  
革命的新療法

幸運を招く!「まる鏡」切り取り付録!

倒産の危機  
から復活!

## 玄関の鏡

で

60億の商談が一発で成立! 3億の売り上げ増!  
恋人ができた! 離婚成立、慰謝料10倍!

代謝アップ! ダイエット効果倍増!

リンゴで  
作れる!

## 黒バナナ

で

12<sup>キロ</sup>6<sup>キロ</sup>速やせた! 女優も4<sup>キロ</sup>減!  
腹が凹み小顔に変身! 血圧正常化!

女性も150<sup>キロ</sup>の剛速球が打てた!

テレビで  
大反響!

## 速読

で目も脳も若返る!

物忘れ、うつ病が大改善! 外科医の手術時間  
が短縮! 仕事も家事も効率アップ!

安部教授と岡本医師が四カ条と三本柱を伝授!

治る人と治らない人の違いがわかった!

## ガン

## に勝つ!

免疫を高めて  
自分の命は自分で守る極意!

自分の命は自分で守る極意!



千夜

# 尿管ガンの母の足の痛みが ホルミシス布団で解消！ むくみも取れ食欲も戻った

群馬県◎52歳◎会社員 相沢敬子あいざわ けいこ（仮名）



## 薬の副作用で母は 一〇日もやせ細った

母が尿管ガンであると判明したのは、去年の暮れのことです。今年七十九歳になった母は、高齢のため、手術などは不可能でした。

入院先の病院で、母は、太ももや、ふくらはぎの強い痛みに苦しめられていました。そんな状態で、病院がしてくれることといえば、モルヒネを投与するだけです。

しかも、薬の副作用により、母は、絶え間ない吐き気に襲われていました。食欲がいっさいなくなり、一〇日以上もやせて

しまったのです。とてもそばで見えられないような状態が続きました。

一週間か、一〇日もすれば、慣れて副作用も治まってくるといのですが、母の様子を見てみると、とても耐えられそうに思えません。

このまま病院に残っていても、よくなることは全く期待できず、ただ苦しむばかり。それがはつきりしたので、今年の六月、母を退院させ、自宅に引き取りました。

自宅に戻ってきたとき、母は、ほんとうにつらい状況でした。

その状況を大きく変えてくれたのが、ホルミシス効果のある天

然鉱石を練り込んだ寝具です。

ホルミシス効果とは、微弱な放射線が体に与える有用な効果のことだそうです。

ちょうどそのころ、私や息子が、ホルミシス布団を使い始めたばかりでした。私たちは、その布団を使いだしてそれほど時間がたたないうちに、非常に優れたものであると実感していました。

というのも、私も息子も低体温で、それが原因で生じる、肩こりや手足の冷えなど、さまざまの症状に悩まされていました。

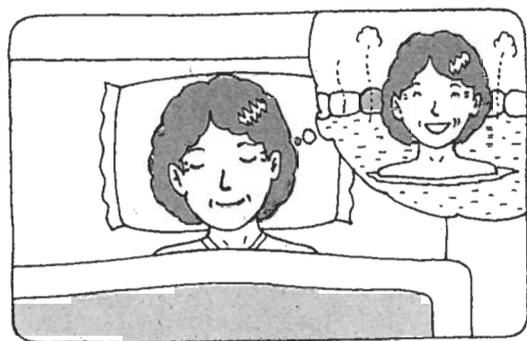
私の場合、あまりに肩こりがひどいため、整体などに通って

いました。もんでもらった当初だけは、肩が多少楽になるものの、時間が少したてば、たちまちこつてきてしまうのです。

ところが、このホルミシスの布団を使うようになってからは、体が温められて、頑固な肩こりが劇的に改善しました。私には、腰痛もありましたが、それも、この布団で寝ることで軽減しました。

## 太ももの痛みは 一日ですっきり解消

そこで、母が帰ってきたとき、布団と同じ素材でできた、小さなパットを、母が痛みを訴えている両太ももや、ふくらはぎに



温泉に入っているかのように体が温まる

当ててみたのです。

すると、翌日には、あれほど悩まされてきた太ももなどの激烈な痛みが、不思議なことにすっかり消えていました。母自身も、これほど効くとは思わなかつたらしく、大変びっくりしていました。

これだけ効果のあるものなら、母にも、同じホルミシスの布団を購入し、寝てもらおうことにしました。

購入した布団に入ると、まる

で温泉に入っているかのように、ジワジワと体が温まってくると、母はいいました。こうして、この布団を使得だしてから、母の状態は少しずつよくなり始めたのです。

入院中、ずっと悩まされていた太ももなどの痛みは、ほとんど解消しました。今では、痛み止めを飲む必要はありません。

退院前は、全く食欲がありませんでしたが、現在は、食欲も戻り、食べたいものをいろいろなリクエストできるまでになりました。食べられるようになったおかげで、どす黒くなっていた顔色も、ずいぶんときれいになってきました。

母の病気は尿管ガンであるため、むくみがかかり出ていました。この布団に寝ていると、温められて、たくさん汗をかきます。これによって、余計な水分が排出されるでしょう。むくみも、だいぶ解消しつつあります。

このように、さまざまな点で、

母の状況は少しずつよくなりつつあります。このまま、いい状態が続いてくれたらと、心から願っています。

私自身も、今年五月の乳ガン検診で、乳ガンの疑いがあるという指摘を受けていました。悪性とはいえないものの、微妙なステージだということでした。

そして、先日、再検査がありました。その検査結果によると、少なくともガンの疑いのあつた部分は、特に大きくなつてはいませんでした。というより、その影は、うっすらと薄くなりつつあるとのこと。少しずつですが、よい方向に転じているという診断でした。

実は、私がホルミシス布団を使い始めたのが、五月の検診で、乳ガンの疑いありという結果が出た直後からでした。この布団が、私のガンの進行を押しとどめるのに、どこまで役立ったかはわかりません。しかし、ガンと闘い、健康を維持するうえで、

大きな後押しをしてくれるものであることは、間違いないでしょう。

## 低体温が改善し 免疫力も高まる

大阪府立大学教授・医学博士 **清水敦永**  
しみずのりなが

微量の放射線には、抗酸化物質（活性酸素による酸化を抑制する物質）の働きを活性化させたり、免疫力（病気に打ち勝つ力）を高めたりする、「ホルミシス効果」と呼ばれる作用があります。ホルミシス効果のある天然鉱石を練り込んだ布団を使うことで、相沢さんのお母様の低体温も、解消できたのでしょうか。

体温が上がると、細胞の機能が活発に働きたし、血行もよくなり、免疫力も高まります。これらの相乗作用により、苦しんでいた症状が軽減したと考えられます。

今後は、この布団を長期間使うことで、相沢さん自身の体調の改善にも役立つはずですよ。