

太もも運動 赤ワイン ニンニク 鰯オイル etc... たったこれだけで...

# シミ、しわ、ほうれい線が 気にならなくなった!

愛媛大学医学部附属病院の詳細な臨床データから編み出した「血管若返り法」を懇切丁寧にレッスン!

## み 見た目が 20歳若返る! 血管健康法

伊賀瀬 道也 著

NHK「おはよう日本」、日経ヘルスで紹介され大反響!  
人は血管から老化する、太ももから老化する。  
血管、太ももを若くすれば、みためも若返ります!



本書に紹介された体験報告です!

「シミ対策に5つの約束を守ったら、1年後には7歳も若返りました」(60代・主婦)

「老齡のシンボル・ほうれい線が野菜モリモリで短くなりました」(40代・主婦)

「皮膚のたるみと内臓脂肪が運動と食生活改善で減少しました」(30代・美容師)

「古雑誌の量りを足で持ち上げる体操で、みため64歳になりました」(90代・主婦)

「肌カサカサと動脈硬化が、ニンニクと赤ワインで改善されました」(60代・自営業)

伊賀瀬 道也 (イガセ ミチヤ)

愛媛大学医学部附属病院准教授(兼・抗加齢予防医療センター長)1991年愛媛大学医学部卒業、99年愛媛大学大学院卒業(医学博士)、2003年米国ノースカロライナ州ウェイクフォレスト大学医学部高血圧血管病センター、2011年愛媛大学医学部附属病院抗加齢予防医療センター長、2014年6月から現職。日常臨床では老年病一般外来のほかに2006年より脳卒中、認知症、心臓病など動脈硬化に関連する検査に特化した人間ドックである「アンチエイジングドック(抗加齢ドック)」の運営を担う。2011年4月からは広くアンチエイジングに関する相談を受ける「アンチエイジング相談外来」も行っている。研究では「寝たきり」予防に関する横断研究および縦断研究を行っている。

発売元: 実業之日本社

体裁: 四六判、並製、縦組、188頁

定価: 1400円+税

ISBN: 978-4-408-21524-2

実業之日本社販売本部		電話: 03-3535-4441 FAX: 03-3562-4313		販売担当印:	
帖合・貴店印	実業之日本社	伊賀瀬 道也著		在庫数	ご注文数
み 見た目が20歳若返る! <b>血管健康法</b>					
ご担当:	様	四六判 188頁 定価(本体1400円+税) ISBN 978-4-408-21524-2			冊