

皆様へ

【元気回復が一番！兄弟編】

元気回復が一番！

『からだが<元気>を失うと、誰にも話せない、本当に辛い不快な症状がからだのあちらこちらに、様々な形となって発生します。

- 疲れている、疲れやすい、疲れが残りやすい。
- かぜをひきやすい、ひくと長引く。(ウィルスに弱い)
- 口内炎やものもらいができやすい。
- ヘルペスや湿疹がたまにでたり、でると長引く。
- ヒフのトラブルが起こりやすい(化膿しやすい)。
- その他いろいろ(虫ササレのしこり、イボ、水虫)。

こんな時は、残念なことに、からだ全部に<元気～免疫力～>がありません。薬で一時的に回避させることはもちろん必要ですが、まさか習慣的に薬を使い続けるわけにもいきません。

薬も大事ですが、からだそのものを<元気>な状態に戻し、維持していくことはもっと大事なことです。そのためには<食習慣>の役割がとても重要になります。

当店では、赤ちゃんから飲めて、<元気>を回復するための天然サプリメントを是非皆様のお役に立ててほしいと願っています。

それからこんな時の【食の禁止とススメ】も併せてご覧ください。』

【毎日の習慣にしないこと！】

- ①からだの内部を冷やさない。
冷やした食べ物・飲み物(特に氷入り)・生野菜の禁止。
※<水>をそのまま飲まないこと。
- ②乳製品(牛乳・ヨーグルト)、ポカリスエット類飲料の禁止。
- ③リポビタン・ユンケル類の禁止。



【和定食のススメ】 *裏面参照*

※おなか不調の時は、温かい<うどん>または<おじや>から。
※水分補給は、温かい<ほうじ茶>または<お湯>で。

お問合せは…しむら薬房：本島光彦まで

☎0267-42-2174 / FAX 42-7113

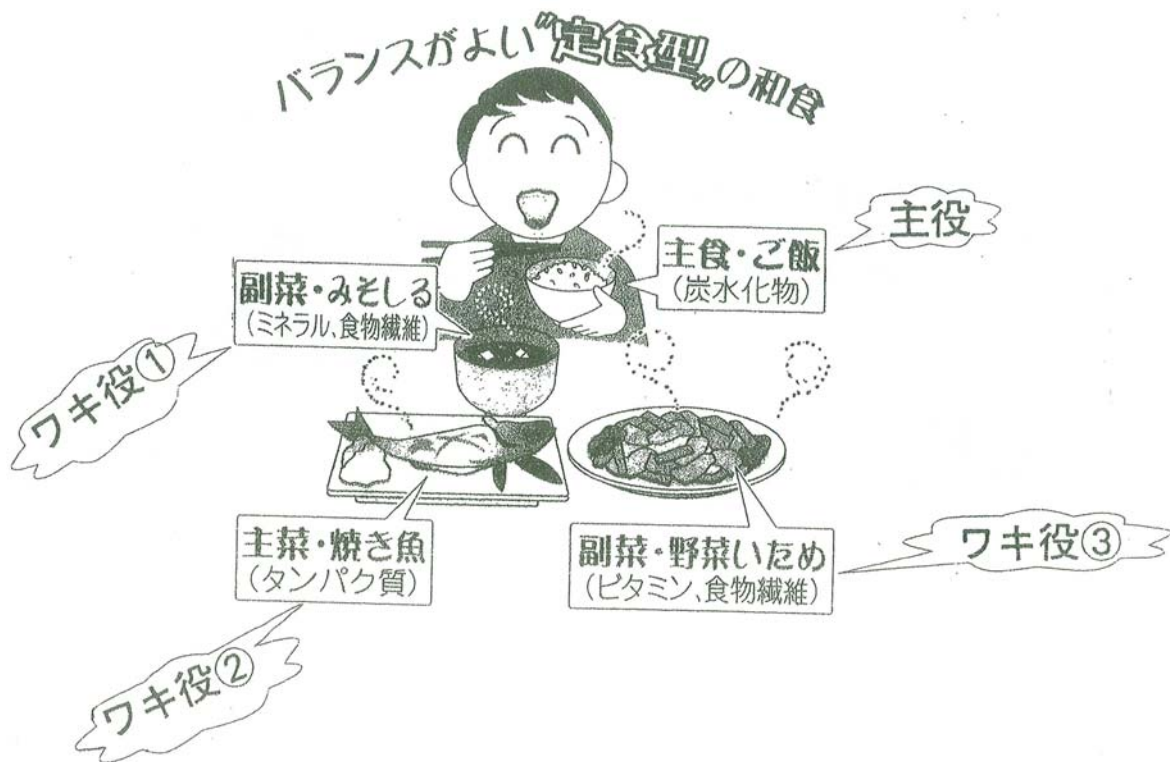
和定食のススメ



私たちの体は毎日の食事によって運営されています。そしてその摂り方によって、元気な状態が保てるかどうかが決まってきます。栄養バランスのとれた食事とは、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルのバランスを言います。このバランスによって元気なからだが作られるのです。日本人のからだは、古来よりお米を主食として成り立ってきました。ですから、

【ご飯・みそ汁・焼き魚(煮魚)＋日本茶】の定食型を

食習慣の定番～基本～にすることをおすすめしています。



インフルエンザ対策について

～病気にかかりにくい元気な体づくり～

対策という視点でお話しますと、次の2点に大きく分けられます。

① 対症療法的対策

- ワクチン
- タミフル等医薬品
- マスク・消毒等

② 自然治癒力向上対策(原因対策)



- 体を温める生活習慣と食習慣 (体温-36度5分の維持) (36度5分)
- バランス(糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラル)のとれた食事
- 有効サプリメント(赤ちゃんや妊婦さんが安心して飲めるもの、食事からとれないもの)

〈元気な体づくり〉に欠かせないことは、第一に対策②の〈正しい食習慣〉です。皆様も何となくお解かりと思いますが、体の1個1個の細胞や解毒する物質や免疫を調整するものなど、**全てにわたって関与するものが〈食事〉**だということです。

結論を先に申し上げれば、〈元気な体〉も〈元気のない体〉も、また〈インフルエンザにかかりにくい体〉も〈インフルエンザにかかりやすい体〉も〈食事〉の摂り方ひとつで、どちらかに決まると言ってもけして過言ではないということになります。

〈体を温める食習慣〉は〈元気な体づくり〉に貢献しますが、〈体を冷やす食習慣〉は〈元気のない体-36度ない〉を代償とします。

栄養素的に表現しますと、〈体を温める食事〉は日本の食文化とも言うべき

【和定食-ご飯・みそ汁・焼き(煮)魚、温(煮)野菜、温かい日本茶】に代表

されます。〈体を冷やす食事〉はもうお解かりのとおり、この逆ですよ。

皆様におかれましては、この機会にもう一度ご自分の〈食習慣〉を見直していただき、**対策②の実践**により〈インフルエンザにかかりにくい元気な体〉を是非つくっていただきたいと願います。

☆お問合せ…しむら薬房 本島光彦

☎0267-42-2174/FAX42-7113