



## 病気にかかりにくい



# 元気な体づくりをご提案します。

今、生活習慣病やアレルギーは右肩上がりに増え続けています。  
何故こうなってしまったのでしょうか？  
何故これほど、日本人は弱くなってしまったのでしょうか？  
何か変だと思いませんか？  
何か間違っていると思いませんか？

何気ない毎日の生活習慣と食習慣は、日本人の体質そのものを根底から変えてしまいました。元来、私たちは穀物を食する食習慣によって、体の構造から体質まで決められています。

しかし1960年代以降、生活習慣と食習慣が変化し始めることにより、体質も変化してしまいました。本来あるべき栄養素が入ってこなかったり、壊されたりしたら、体質が変わるのも当然のことです。

でも幸いなことに、体質は悪化しましたが、臓器が失われたわけではありません。多少弱くなっただけですから、<もう一度強く元気に>してあげれば良いのです。

天然サプリメント<チクゴ株クロレラ：バイオリンク>や<培養おたね人参>には、日頃の食習慣では摂り切れない、沢山の優れた天然栄養素が入っています。お薬はその性格上、弱くなった体質を強くすることはできませんが、<バイオリンク>や<おたね人参>は、体の細胞そのものを強く元気にすることができるのです。

歴史と実績に証明された天然サプリメント<チクゴ株クロレラ：バイオリンク>や<培養おたね人参>を毎日食べることで、病気やウイルスに負けない元気な体と病気を克服できる強い体を、是非つくってください。

本島光彦

お問い合わせは…しむら薬房

☎0267-42-2174・FAX42-7113

Address: [karu-shimura@at.wakwak.com](mailto:karu-shimura@at.wakwak.com)

# ～私の推奨する天然サプリメント～

【お品書き】

## 毎日継続の〈安全運転型〉

\* バイオリンク



2,000 粒 ¥17,325

1,000 粒 ¥9,660

\* おたね人参



30 包 ¥9,800

60 包 ¥18,500

100 包 ¥30,000

## エキスたっぷりの〈特急券型〉

\* バイオリンク源液

360ml ¥25,200

\* バイオリンク顆粒

90 包 ¥14,200

\* バイオリンク BCE 顆粒

90 包 ¥28,900



## 個別対応の〈対症療法型〉

\* おたね人参-霊梅参

30 包 ¥6,300

\* バイオリンク源液ドリンク

80ml ¥1,050

\* フローラディクス

500ml ¥6,800

\* グロスキュー整腸薬

540 錠 ¥2,940

\* グロスキューカルシウム

360 錠 ¥3,880

\* バイオリンク MSM

300 粒 ¥4,900

\* おたね人参ドリンク

30ml ¥520



## 緊急事態回避の〈光速型〉

\* バイオリンク BCE

50ml ¥3,150

\* バイオリンク BCE 5 0 3

30ml(3 本入) ¥9,450



『自分の健康は自分でつくるもの。あなたの生活スタイルや体の状態に合わせて選択し、そして行動に移しましょう。』

※ 誠に恐縮ですが、準備中のお品もあり、品切れの際はご容赦ください。

だれのため、  
自分のため。



# 10年後の健康をもう一度 今から考えてみませんか？

「なぜ増える、生活習慣病とアレルギー体質。わかりますか？」

「生きてゆくなら健康で生きたいと思いませんか？」

「あなたは自分の力で病気をなおせますか？」

「あなたは薬で病気がなおると思っていないませんか？」

辛口  
アドバイス

- 薬を飲み続けることこそ、不健康の証明です。
- どんなに良い薬を飲んでも血や肉にはなりません。
- 病気を悩むことより健康な身体になる方法を考えましょう。
- 予防に勝る治療はありません。

遠すぎて直接ご来店できない方は、電話・FAXにて  
お話しをお聞きしています。

どうぞお気軽にご連絡ください。

健康づくりと未病・予防の専門店  
皆様の健康を願う

## しむら薬房

代表  
本島 光彦

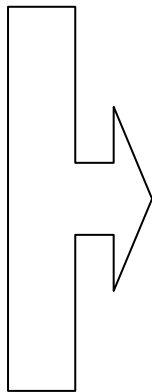
TEL 0267-42-2174 FAX 0267-42-7113



皆様へ

# 元気回復が一番!

- かぜ薬(熱・せき)
- 痛み止め(頭痛・関節痛)
- 抗アレルギー薬(鼻炎)
- 胃腸薬(消化・制酸)
- 酔い止め(乗り物・お酒)
- 下痢止め
- 便秘薬(痔)
- 抗生物質・抗菌薬
- その他の薬(口内炎・目薬)



を、今使用する方へ

を、すでに使用している方へ

を、使用したくない方へ

『このような薬を飲む状況では、からだ全部に<元気>がありません。  
薬でおさえることも大事ですが、からだそのものを<元気>にすることは、  
もっと大事です。

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念願しています。

併せて、こんな時の【食の禁止とススメ】をご覧ください。』

## 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。

## 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。



【毎日の習慣にしないでください】



## ◎和定食のススメ \*裏面を見てネ\*

⇒食欲のない時は、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。

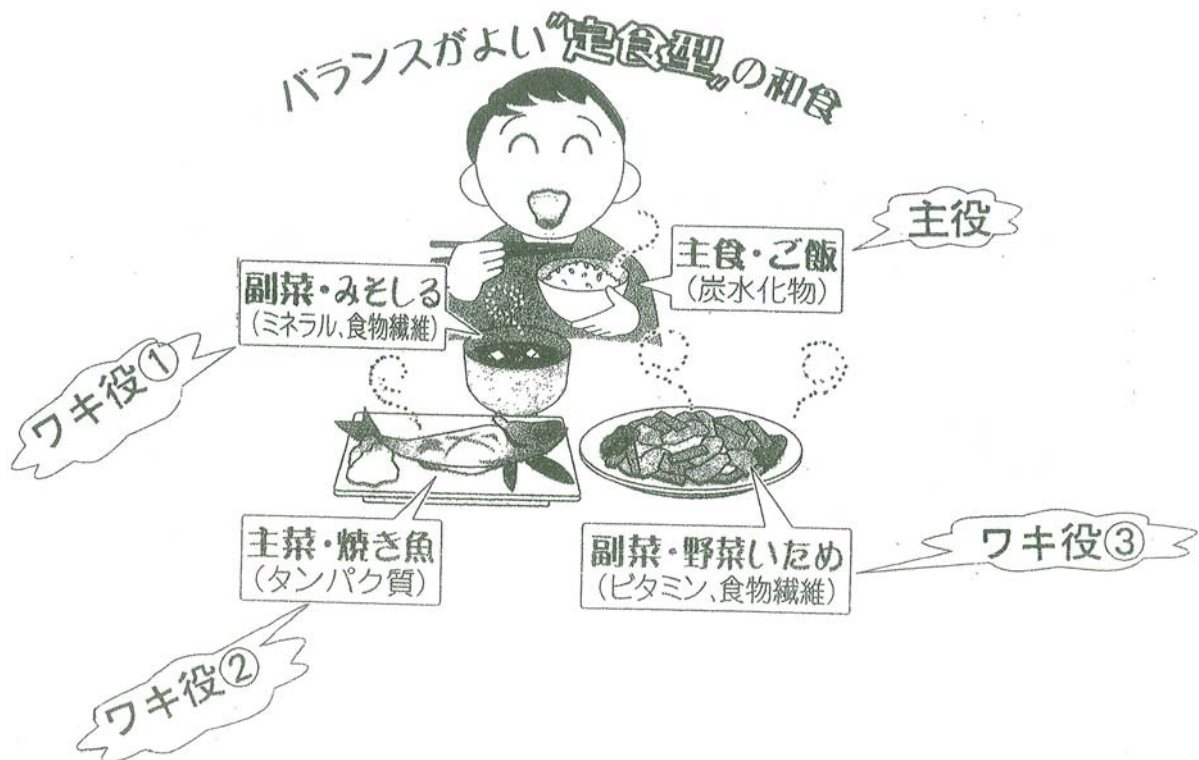
◇お困りの時は、迷わずお電話ください。

→お問合わせは…しむら薬房：本島光彦まで  
☎0267-42-2174 / FAX42-7113

# 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。



## 【クロレラ：バイオリンクの7つの大きな働き】

－元気な体づくりに貢献します－

### 1. 糖の燃焼を促して、速やかにエネルギーに変えます。

**こんな時必要です** ⇒ 心身の疲れを感じる・体温が低い・糖尿の傾向有り

### 2. 血液を速やかに流します。

**こんな時必要です** ⇒ 冷えを感じる・痛み(頭痛・生理痛など)を感じる

### 3. 血を作る機能を旺盛にします。

**こんな時必要です** ⇒ 貧血の傾向有り・血小板が少ない

### 4. 自律神経を安定させ、併せて胃腸を活発にします。

**こんな時必要です** ⇒ 精神的な不安を感じる(不眠・イライラ・めまい)  
⇒ 胃腸障害を感じる(胃腸全般・便秘・吐き気・下痢)

### 5. からだ(内臓)の酸化を予防します。

**こんな時必要です** ⇒ 加齢やストレスによる機能低下を感じる

### 6. かぜに罹りにくいからだ、アレルギーを起こさない

からだをつくります。

### 7. からだに入った毒を取り除きます。

**こんな時必要です** ⇒ 飲酒や喫煙の傾向有り

※バイオリンクはチクゴ株のクロレラです。

〈編集：しむら薬房〉

# ヤクケンバイオリンク・粒に含まれる天然栄養成分

人に必須な38種の栄養成分うち37種を含有する			その他の保健有効成分		
ビタミン類	ミネラル類	必須アミノ酸	ビタミン類似	51 プロリン	核 酸
1 ビタミンA (βカロチンとして)	14 カルシウム	27 バリン	38 コリン	52 セリン	63 DNA
2 ビタミンB1	15 鉄	28 ロイシン	39 イノシトール		64 RNA
3 ビタミンB2	16 カリウム	29 イソロイシン	40 コエンザイムQ9	植物性色素	
4 ナイアシン	17 リン	30 リジン		53 葉緑素a	BCEx成分
5 パントテン酸	18 マグネシウム	31 スレオニン	ミネラル類		65 核酸関連物質 (Sヌクレオチドペプチド)
6 ビタミンB6	19 亜鉛	32 メチオニン	41 イオウ	54 葉緑素b	66 アデノシン
7 ビオチン	20 銅	33 ヒスチジン	42 コバルト	55 αカロチン	67 糖たん白質数種
8 葉酸	21 マンガン	34 フェニルアラニン	43 ケイ素	56 ルテイン	68 多糖体数種
9 ビタミンB12	22 セレン	35 トリプトファン	アミノ酸		69 抗酸化成分数種
10 ビタミンC	23 ナトリウム	必須脂肪酸		食物繊維	
11 ビタミンD (前駆体として)	24 クロム	36 リノール酸	44 シスチン	59 水溶性食物繊維	
12 ビタミンE	25 モリブデン	37 リノレン酸	45 チロシン	60 水不溶性食物繊維	
13 ビタミンK	26 塩素		46 アルギニン	脂 質	
			47 アラニン	61 糖脂質数種	
			48 アスパラギン酸	62 リン脂質数種	
			49 グルタミン酸		
			50 グリシン		

★バイオリンク粒中の成分は、食後4時間以内で吸収されます。  
タンパク質はアミノ酸に分解されて吸収され細胞を作り、血液や酵素として利用されます。

★27～35の9種のアミノ酸は、体内では合成されない**必須アミノ酸**です。  
バリン、ロイシン、イソロイシンはBCAAと呼ばれ(注1)、健康なからだを保つために、筋肉を維持したり筋肉のエネルギー源となる唯一の**必須アミノ酸**です。またダイエットには欠かせない大切な**栄養素**です。

(注1) この3つのアミノ酸は、枝分かれするような分子構造をしているため、BCAA ;Branched Chain Amino Acid(分岐鎖アミノ酸)とよばれています。

★ 35.トリプトファンは脳内ホルモンのセロトニンやメラトニン、成長ホルモンを増やす抗ストレスアミノ酸です。

★ 34.フェニルアラニンは神経伝達物質になるアミノ酸で、抑うつ状態を改善します。

★ ビタミンとミネラルは主として細胞内の代謝を円滑にして、体の調節をします。

★ ビタミンB6・B12・葉酸は、心臓や脳の動脈硬化を予防します。

★ 14.カルシウム、16.カリウム、18.マグネシウムなどは、血圧の正常化に必要なミネラルです。

★ 56.ルテインは老化に伴う眼や網膜の異常を予防します。

★ 53.54.葉緑素、59.60.食物繊維は、コレステロール・ダイオキシン・発がん性物質の排泄を促進し、身体のおおそうじをしてくれます。

★ 65.～69.BCEx中の**糖たんぱく質**や**多糖類**は、免疫機能を高めたり調節し、**核酸関連物質**はミトコンドリアにおけるエネルギー代謝を正常にして、生命力を高めます。

皆様の健康を願う  
しむら薬房  
☎0267-42-2174

# アレルギーの早期回復と

## アレルギーを出さないために

アレルギーと言っても、範囲は大変広い。アレルギーはいつでもどこでも日常的に起こりますし、年間を通じて起こることもあるからです。

ただアレルギーは、臓器的な遺伝で発症するというより、後天的に発症する場合が大半であるということです。

ここでは突発的な場合(急にクシャミが出た・突然ジンマシンが出た)を除いて、年間や長期的または繰り返して起こる場合に焦点を絞りたいと思います。

今私のところへ見えている方のアレルギーは、花粉症・アトピー・喘息・日光疹くらいでしょうか。いずれも日常の生活に支障をきたすものばかりです。

日頃皆様には、体の細胞から始まって体の全てを造るものは【食】でしかありませんよ。と説明しています。それは普通に毎日食べたり飲んだりしているものであり、栄養素的に言えば、〈糖質・脂質・たんぱく質・ビタミンミネラル〉となります。このバランスがとれているかどうかにより、発症するか否かが決まると言っても過言ではないでしょう。

言葉で表現しますと、どうしてもこのようにカタクなりがちです。

そこで皆様には下記のように、いたって簡単にご協力をお願いしています。

### 【禁止項目】

1. 冷蔵庫で冷やされた食品をそのまま飲食しない。生野菜を食べない。
2. 乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)を飲食しない。
3. ポカリスエット類スポーツ飲料を飲まない。水をそのまま飲まない。

### 【促進項目】

1. 和定食(ご飯・みそ汁・焼き魚または煮魚・温野菜)を基本にする。
2. 水分補給は、午前の緑茶、午後のほうじ茶、温かいものを基本にする。

### 【注意項目】

1. 果実類は、常温でとることを基本にする。
2. アルコール類は、日本酒のお燗または焼酎のお湯割を基本にする。
3. 入浴では、週間の湯ぶねにつかる回数がシャワーのみの回数を上回ること。
4. 就寝時は、腹巻をする。



ただお忙しい皆様には、お付き合いでフランス料理もあればイタリアンもあり、とてもとても毎日なんて不可能です。

そこでもう一つ皆様にご協力をお願いしていることは、その【割合】です。

年間65日は目をつぶりますので、300日は守ってくださいね、と。

週に1回位は仕方ないですよ、というわけです。

体の内部を冷やしますと、栄養素の吸収率は半減します。 場合によってはそれ以下となってしまうのです。また解毒力についても同じことが言えます。人間の体の全細胞を入れ替えるためには、2年半から3年の時間が必要です。極端に言えば、仮に1週間や10日最悪の食習慣を続けても後をきっちり修正すればほとんど何も起こらないということです。

逆に最悪でなくても、先程申し上げたバランスを阻害する行為を3年以上続けますと、何かしらのアレルギーが発症しても全くおかしくはありません。

皆様からの質問によく、この食べ物は良いですか、とかこの飲み物は良いですかと質問を受けますが、年間のトータルが大事なわけですから、各論的に考えるのではなく是非総論的に捉えてもらいたいと思います。

日常的にあるいはごく普通に表現すれば、【体を温める生活習慣と食習慣】を日々演出するということでしょうか。

ご説明は以上となりますが、たぶんご理解いただけるとと思います。

皆様におかれましては、実際に行動に移していただいて、【アレルギーの克服とアレルギーを出さない体づくり】に取り組んでほしいと思います。

その一方で、皆様におすすめしている〈天然サプリメント〉をそのお手伝い役としてご指名賜れば幸いです。

本島光彦



(朝茶のススメ)