



あなたは誤解していませんか？



『健康診断で、〈異常なし〉と言われたから私は大丈夫』

『私は毎年、健康診断を受けているから健康だ』

と、もしかしたら思っていないませんか。本当にそうでしょうか。

健康診断とは、〈早期発見〉〈早期治療〉の手段であって、自分の体を〈元気－健康体－〉にする方法ではありません。
〈異常なし〉と診断された方でも、〈動脈硬化〉は確実に進行しているのです。
なぜなら、日本人の死因3悪－ガン・脳梗塞・心筋梗塞－に、5人中3人が当てはまるからです。

『私は薬を飲んでいるから大丈夫』

ではなく、“飲んでいる”から問題なのです。

最初は1種類であった薬が、いつの間にか3種類4種類、これでは慰めにも大丈夫とは言えません。

確かに、〈老化〉を止めることは物理的にはできませんが、少なくとも〈老化〉を5年10年20年と、遅らせることは十分可能です。
ならばそれを方法として、毎日の行動に移せば良いのです。

当店では、医学的にも栄養学的にも十分に裏打ちされた〈天然サプリメント〉をご用意してあります。

10年後、20年後の元気な体と楽しい人生をつくるために、多くの皆様に是非役立てていただきたいと願っています。

補食管理指導士 本島光彦

お問い合わせは…(株)しむら薬房

☎0267-42-2174/FAX42-7113

皆様へ

まず、**〈薬の効く体〉**を
つくりましょう。
体が弱っていると、
薬は効きません。
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、**は**
弱った体を元に戻す
お手伝いをします。

本島光彦

皆様へ

おなかの〈元氣回復〉…ご提案します

『おなかが〈元氣〉を失うと、誰にも言えない、本当に辛い不快な現象があれもこれもと発生します。例えば、

- 便秘 膨満感
- 下痢 軟便(慢性的に弱い)
- 痔 その他いろいろ(脱力感・チクチク痛い)

こんな時は、残念なことに、おなかー腸ーそのものに〈元氣〉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飲み続けるわけにもいきません。

薬も大事ですが、おなかー腸ーそのものを〈元氣〉な状態に戻し、維持することはもっと大事なことです。つまり〈食習慣〉がとても大事になります。

当店では、赤ちゃんから飲めて、〈元氣〉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。
- 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】 *裏面を見てネ*

- ※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…しむら薬房まで ☎0267-42-2174 / F A X 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。

