

皆様へ

拝啓 10月も終わる頃に台風、突然の寒波、この秋は季節が猫の目のようにクルクルと変わりました。長野県のマツタケは豊作でしたが…。
皆様におかれましては、お変わりございませんか。

夏のツケは秋に出ますよ、と平素申し上げています。つまり暑いからと冷やした飲食を毎日ご丁寧に繰り返した方ほど、今体に変調をきたしています。逆に温める食を積み上げてきた方は、ほとんど大過なく経過しています。

気象庁によれば、12月は例年より冷え込むとの予想です。時期が巡れば、インフルエンザウイルスは必ず台頭してきます。彼らと人間の攻防は永遠に続きます。しかし誰であれ何であれ、弱い部分は必ずあります。インフルエンザウイルスが「熱に弱い」限り、われわれは常に<平熱>を高く維持する必要があります。

皆様におかれましては、更なる<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>により、<からだを温める食習慣>をたくさん積み上げてください。 敬具

本島光彦・和美



(2010年11月号基本編掲載)



- 元気回復が一番！ ～ヘルペス編～
- インフルエンザ対策について

皆様の健康を願う

しむら薬房



☎0267-42-2174 / FAX 4 2 - 7 1 1 3

address : karu-shimura@at.wakwak.com