

より自分らしく歳を重ねるために

岡田のふあき(心)通信 令和7年 9月号



いつもありがとうございます。
今年はいっもより夏が短かた感があり
ましたね。ま、と来年は酷暑(じゆう)
3年目のエアコン無生活は出来るか!?

と伝った来年の話は置いて今月もお願いします。

先月号では一般的に販売されている洗剤は
身体に対して良くないことをお伝えしました。

ところで野生動物が洗剤を使って体を洗っている
ところを見たことはあるでしょうか?

有名人を野生動物に例える訳ではありませんが

タモリさん・福山雅治さん・ローラさんなどなど

洗剤を使わずに身体を洗う有名人が増えて

きています。有名人ではない私も実は洗剤を

使って身体を洗うのは年に数える程度です。

エナジーのおかげで市販のサフりなら30%しか

抑えられないノネタルもバッチリ抑えてくれて

さほじオッサン臭くないと思っています。

TQでイ子社会貢献

発行責任者：いい値本舗 岡田宣明 (TQに詳しいディーブな健康オタク)

<https://www.iine-honpo.com> 住所：東京都北区赤羽台3-24-7

電話：03-5843-8482 Mail：info@iine-honpo.com

バックナンバー





アミノ酸・リボス・アミノ酸には
 生体エネルギーであるATPが関係
 していてミトコンドリアが作ることを
 くり返しお伝えしてきました。今日日
 別のお話です。夜空の星を
 見たニヒカがあると思いませんか
 星が古くなるとくると小さくなら
 硬くなります。実は人間も同じで
 生れた時は小さくとも成長して
 大きく育ちますが、だんだんと
 小さく硬くなってしまいます。
 身体が硬くなると思考も硬くなる
 のでガンコになると聞いたことが
 ありますか？お風呂などで充分
 あたたまり身体を伸ばすことを
 おすすめします。ヨガも良いですね

発酵

今年はいくぶん暑い日少なく
 すんでいます。体調はいかか
 でしょうか？前回の甘酒ですが
 50~60°で発酵させると
 雑菌が増えずに甘くて
 おいしい甘酒になってくれます。
 うちには炊飯器が無いので
 甘酒の替りではありませんが
 日本で唯一の発酵させた
 お茶の基石茶を水出して
 飲んでいます。この基石茶は
 ちゃんと菌が生きていて豆乳に
 少し入れるだけでヨーグルトが
 作れます。

体験談

〈TQチツフ〉 60代女性
 点字ブロックにつまづき転びました
 夜に利病みは激痛~翌朝車に
 乗せてもらい 診断を受けた
 痛みの基はお尻にある梨状筋と
 指摘されました。痛み止め注射を
 3回打ち様子をみる診断でした
 のでチツフを5個貼りました。
 10日後 1キロのデコボコ道を
 歩けました。感謝します。

{ TQを使い始めた方々の為に
 体験談を募集しています。
 あなたの体験を教えてください }

めんげん反応・好転反応

前回からの続きになります
 人間の脳は3層からなり
 いっしょに同じだと安心します。何か
 新しいことを始めると一番下の層に
 ある脳が生き延びる本能が
 辞めさせようとします。これが
 良くある三日坊主ですね
 一番上の層にある脳は良いと思う
 ことにチャレンジします。それが
 決ったような周期で戦います。
 下の層か上の層か
 どうなりたいですか？