

より自分らしく歳を重ねるために

岡田のぶあき(心)通信

令和二年
2月号



いつもありがとう
ございます(心)

2月に伝えは節分ですがこの35年間
3日が節分ですね。しかし来年から2100年
まで2日や4日も節分になります。

さて糖の摂りすぎは身体を冷やし骨を脆くして
ミトコンドリアをフレアさせることをお伝えしてきました。

今回は

- ・身体は食べたもので造られる
- ・心は見聞したことて造られる
- ・未来は口から出す言葉で造られる

これは今までの経験をもとめてみた言葉です。

例えば いつもいつも口から愚痴や不満ばかりを
発しているとはどうなると思いますか？

答えは 同じ様に愚痴や不満を言う人が集まってきます。

すると自分も含めていつも周りに文句を言う人は"ホリになり
それまで文句を言わなかった人も愚痴や不満、文句ばかりを
言う人になってしまいます。TQと同様に来に変われば赤くなる
未来は口から出す言葉で造られる 健康で元気に過ごせる
でしょうか？

TQで7才社会貢献!!

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





アンチエイジング

リバースエイジングには

作り笑顔であっても笑顔が効果的とお伝えしてきました。笑いなから怒ること出来るのは、竹中直人さん位で普通は笑っていたら怒れません。いつも笑顔でいると愚痴や不満も出ないかもしれません。とは言っても人間ですから心に余裕がなくなると良くない言葉が口から出やすいので深呼吸して心を落ち着けるのも有効です。お試し下さい。

体験談

おハガキをいただきました!!

あなたの **お声をお聞かせください!**

ご感想やイラストなどご自由にお書きください。

TQサプリを服用しています。服用前の悩みは、顔のたるみで特に目の下。ネット検索して見つけた。アマゾンで購入しています。使い続けると顔がスベスベになりました。何冊か「波野」の書物も読んでいます。年齢は60歳ですが今のところ若く見えています。これからも使い続けたいと思います。

お名前 <small>(ペンネーム可)</small>	年齢	60
TQ品名	ご愛用歴	2~3年?

ありがとうございます

発酵

今回は発酵からすべつめまが重要なことなのでお伝えします。1月に中国で感染が拡大しているコロナウイルスですが前回のサスウイルスが収束までに約9月の期間を要しています。サスの場合では日本国内52例すべてがサスでないと診断され国内の感染はありませんでした。しかしながら、今回のコロナウイルスはすでに国内感染が拡大し世界各国へも拡大しています。

大事なのは日頃の習慣です。

- ・人混みを避ける
- ・帰宅したら家に入る前に花粉をはらうように服をはらう
- ・家へ入ったらまず鼻を水で流水手洗い・うがいをする
- ・免疫力を上げる為に砂糖を控える
- ・シャワーよりもお風呂へ入り体温を上げる
- ・発酵食品(本物)を毎日摂取する

他にも色々予防策はありますがテマも多いので充分にご注意ください。