

マッコウの食べ歩き：制限中

緊急事態宣言中で沖縄は全国ワースト1位、外に食べにいきたくない！

個人で行けば問題なさそうだけど。

今回は、最近松野がハマっている滋養強壯を紹介します。

いたって簡単で、ヨーグルトにブルーベリーを入れて食べるだけ。



ここ最近年齢的なものなのか、眼精疲労がひどくなってきています。

食べると翌日だいぶ眼精疲労が緩和されます。

ただブルーベリーの効果をだすには60～120粒くらい摂取が必要とか！

さすがにこんなに食べる気になれないので、20粒ほどしかヨーグルトにいれてませんが、効果を実感。

眼精疲労だけじゃなく、抗酸化作用もあるので老化防止も将来に期待できるかも！

過去のきじポ～新聞。

きじポ～新聞は、来院頂いた方限定にお渡ししているニュースレターです。

これまでに書いたきじポ～新聞をインターネットで読めるようにしました。

アドレス <https://urumachiro.com/newsletter/>

また、右記のQRコードをスマホでお読みください。



QRコード新しくなってます。

前のは、間違っって消去。。。

きじポ～新聞のサイト(目次)が表示されます。

そこから各号へ移動できますが、会員限定の新聞ですので、購読には

パスワードが必要です。

パスワードは、数字の「**8**」です。

過去のきじポ～新聞 おすすめの記事（注：古い記事ほど、誤字脱字が多いです）

きじポ～新聞04 主な記事：プラスの気持ち。

きじポ～新聞05、06 主な記事：リフレーム1、2

きじポ～新聞07 主な記事：怒らないこと。

きじポ～新聞09 主な記事：鏡の法則

きじポ～新聞11 主な記事：自分の見たいように見ている。

きじポ～新聞16 主な記事：置かれた場所で咲きなさい。

きじポ～新聞19 主な記事：やらない病を克服する。

きじポ～新聞20 主な記事：足掻く。

きじポ～新聞21 主な記事：原因と結果の法則

きじポ～新聞22 主な記事：意識することが大切。

きじポ～新聞29 主な記事：言葉による苦しみ。

きじポ～新聞30 主な記事：愛とは。

きじポ～新聞32 主な記事：意識しないと目に入らない。

きじポ～新聞33 主な記事：よい死に方。

きじポ～新聞34 主な記事：充実生活に必要な10のこと。

きじポ～新聞35 主な記事：原因に意味はない。

各記事で矛盾していると感じるところがあるかもしれませんが、どちらも大切なことです。