



🌸 桜が咲きはじめ 菜の花が咲き 🌸 新芽🌱 新しいチャレンジと冬にたまった毒をデトックスお解

毎日の忙しやストレス・電磁波・トランス脂肪酸・農薬 など
たまった毒を出すサポートをしてくれる『味噌』の魅力🌟

- ① 甘味・塩味・塩味・酸味・風味で舌を育てる
- ② 抗酸化 (体の酸化: さびること: 老化をおくらす)
- ③ 放射性物質除去 (秋月辰一郎: 長崎原爆地から2km以内の病院で検査したDr. 彼と共に従事した人にわかめの味噌汁をすすめ皮膚発症が出る。自身は89才。妻102才 逝去)
- ④ 発がん抑制効果 (毎日味噌汁をのんでいる人の発がん率が低い)
- ⑤ 生きも乳酸菌発酵食品で善玉菌をとり込み腸内環境を潤える
- ⑥ 家で住込むことで微生物が棲む家になり、家も腸も皮膚もバリアある
- ⑦ 腸内微生物の多様性が人の性格の多様性・心の安定に関係があるという報告も同じ発酵食品を家族で毎日とること家族の調子にも😊 などなど

デトックス大🌟

※ 残念ながらスーパーで売られているのは「発酵を止めている」「添加物で作られている」味噌がほとんどで本物の味噌ではありません。上記効果を得るには自分で作りかから買います! 今年はこうじ作りにもチャレンジ中! 子連れ編集者yukiです



雷鳴頭痛と言われる急な激しい頭痛です。めっちゃ痛いです!!
※ かん縮... 断続的に生じる異様な筋収縮状態のこと

頭痛の引きがね

- 入浴やシャワー
- 水泳、ダイビング
- 排便、興奮、性交
- 口やくしゃみ、ストレス
- 筋力、女性ホルモンの変化
- セロトニン作製薬などの薬物

私は頭痛の直前にくしゃみをしていました!!

私の時は視力障害が強く、視力があつた時は気がほろ。

症状

激しい頭痛に加え、視力障害や四肢の振れ、しびれ感、自律障害が現れる場合があるそうです。

治療

私の場合は、すぐに病院で検査。入院し点滴しながら10日間安静にすごしました。

発症後の経過

痛みは15分以内にピークに達して、その後1~3時間ほど続き、1ヶ月以内は繰り返します。血管のかん縮は、2週間以内に消失はす。基本的には予後は良好で、死亡率は1%未満、再発率は5~8%でほとんどの方は後遺症なく改善するそうです。

発症時に1人きりだったら... 運転中だったら... と思う今でもヒヤリとします。いっもちがう頭痛だと思った時には、迷わず病院へ行きましょう!! ストレスや睡眠不足も原因なので、適度な運動や癒しを見つけずしょう。yuki

てくてくライター-自己紹介

みなさんこんにちは つねちゃんです
さて先日 加古川にある『ピュアハートキッズプラザ』パークタウン加古川』なる所へ行って来ました🌟
とても大きな室内遊園地で遊具がとてつとえずで、かくしおもちゃからかいのび安心だし超〜楽しい所でした。カフェテリアもあって食事もバッチリ。子どもが大好きなボールプールもあって我が子は5~6時間ぶっ通しで遊びまくっておりました(笑)
お財布から出ていくお金はあまり笑える金額ではないかもしれませんが... もの辺は7割はストレスという感じで〜
Kちゃんもぜひ行ってみたいわね🌟

子連れ編集者yukiです。
○ 人類初最小単位日本の子育て
○ 東南アジアの家族10人単位
○ テマーク16時帰ると家族時間
○ 楽しい自己成長拡張家族場作り始めました! さい

吉野町に来て10年が経ちます。8歳と4歳の兄妹を育てる母です。日々の子育ての事を交えながら読みたいと思います。一年間よろしくお願いします。wakit@

楽しい記事が書けるようにがんばります! yuki

今年度もてくてくメンバーとして参加させていただきます! みなさんに楽しみにしてもらえような記事を書き立てているので頑張ります! よろしくお願ひします🌟 AZURIN

昨年度に引き続きてくてくに参加させていただきます。思春期前後の娘がおります。水まての子育てを振り返りながら皆様にご報告させていただきます。よろしくお願ひします。ち〜

てくてくの記事に関わらせてもらうことになって今年度で3年目になりました。最初はどのようなことかと思いついておりましたが、今では楽しくマインドに参画させてもらっています。よろしくお願ひします。つねちゃん

昨年度に引き続きお花を頂いた心のセラピストのこを書かせていただきます。日ごとくさんのタスクをこなすから、子育てを頑張っているお母さんにとって少しお助けできる記事が書けたらと思います。よろしくお願ひいたします。心のセラピスト Nagisa

てくてく3年目になります。今年こそは余裕を持って記事を書けるようになりたいと思っております。音楽とお菓子が好きです。ご愛読よろしくお願いします。まこ

てくてくを少しでも多くの方に読んでいただけるように素敵な情報をお届けします! しっかり者男子(小学校1年生)の母です。よろしくお願ひします。♥ MAI ♥