

体調を知るべき即

健康のレベルは本当に いろいろ段階が

あるニとも知れど

今朝 朝立時に目がさめた

やつと元のレベルに近づいた

四十日間 取ってこれたコトに少し

くありの副作甲が少しづつ

同加さめさ 時向付まら

手だわむく

くすりをやめて一週間

此のけうれしい

残つていろ 副作用 体位をかえろと

あゝ がせひき状態の身う変化 首を左へ

かたむけの心カサと

左手と同じ状態が

このいなり水い

自分の体の状態をよく見て

を鬼の本してはい

老化の速度は早い

少しの老化が老化に

食欲の変化

老化と若化意識の問題だ

食事はのこすの犬もつたのたのたお腹へ入

れしてきう

犬⁷これど⁹う¹¹と¹³居¹⁵る¹⁷う¹⁹ 食べ²¹る²³のを²⁵や²⁷める

のこして¹も³平⁵気⁷だ

コレス¹テ³ロ⁵ール⁷も⁹気¹¹に¹³して¹⁵り¹⁷う¹⁹か²¹も²³こ²⁵え²⁷る²⁹

大¹体³潤⁵か⁷よ⁹け¹¹れ¹³は¹⁵こ¹⁷れ¹⁹で²¹う²³の²⁵と²⁷思²⁹っ³¹て³³い³⁵う

自分¹の³健康⁵を⁷気⁹に¹¹し¹³て¹⁵い¹⁷る¹⁹う²¹で

食事は¹変化³を⁵予⁷め⁹た¹¹し¹³て¹⁵平¹⁷気¹⁹だ

2021
~~9/13~~
9/13