

# ゲルマニウム温浴を体験した感想・効果

最初入った時は熱いと感じたけど だんだんちょうど良い 温度に感じた  
途中から 汗が出てくるのがわかった。運動した後のような感じでした。

最近 朝起きる時に体が軽く感じる。

- ・ 体が軽くなる。山運動を止めたら、肩こりもよくなる。
- ・ 体が軽くなる。
- ・ 足のむくみの改善もよくなる。ソールの排水性も比較してよくなる。

夜、良く寝られる様になりました。

お風呂に入った後、あぐらに手足がつかめなくなったけど、  
しばらくの間、あたたかく、良く寝られる様になった。

お風呂も汗がたっさんで多量になつてきました。

夜の冷えも違い、靴下をはかなくても冷たくなかった。

子供にも「手があたたかい」と外で手をつなぎながら言われた。

肌が「きれい」になつたと言われる。

むくみが「減」つた。

身体の「たるみ」が「減」つた。

お風呂に長時間入って汗を出そうとすると、体が「たろくなるけれど」  
汗はたっ、汗は出ても、体が「不汗」していて、気分が良いです。

# ゲルマニウム温浴を体験した感想・効果

首の痛みは無くなりました。

前回から今日まで肩こりが 1/2 楽になった気がします

最初は汗が出ませんでした。終わる 2分位前からやっと汗が出て、お湯から出ても手足と顔がホカホカしていました。

昨日より(今日2回目)早くから汗が出ました。  
全身全体からジワッと出はじめて、終わってから全身ホカホカのままです。

・スタッフの方が親切で通いやすかったです。

・朝起きる時に体が冷たい時でも早く入浴気味で汗も  
ゲルマニウムに通いたいと思います。

今回のようなゲルマニウムのモニターをやらせていただいたこと  
こちらこそありがとうございます。週一以上、1ヶ月間  
という設定だったので、無理にでもやってみようという気持ち  
で、少しでも、たくさんこれ以上にかんがわれました。  
結果、基礎代謝がかなり上がったし、続ければ  
改善されていくんじゃないかと思えました。

また、定期的にやろうと思っておりますので、よろしくお願ひ  
します。