



バランス健康法

体験例⑨「ひどい冷え症」

<ひどい冷え性 50歳女性> …えっ？ホント？ 34.8℃の体温が36.2℃まで上がった！



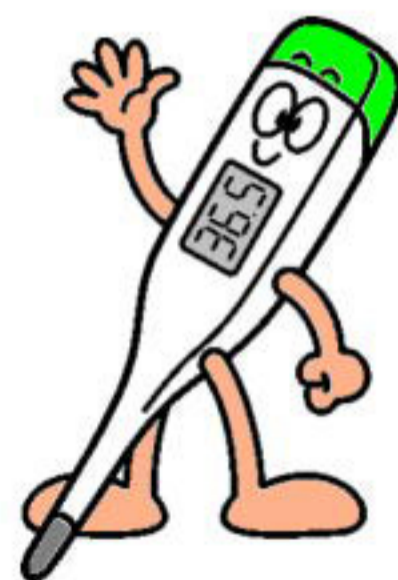
- 私はとってもひどい冷え性でした。例えば
 - 夏でも冬でも昼でも夜でも、1時間に1回はトイレに行きました
 - 靴下3枚は当然で暖かくするためには、何でも挑戦してきました
 - いつもこむら返りに苦しんでいました
 - 打撲した覚えもないのに、青あざが至る所にできていました
 - 下半身に特にお尻周りが太いし、腰がいつも痛く悩んでいました等々、様々な症状に長年悩まされてきました。
- 極めつけは「平熱が34.8℃」と低体温でとても信じられない状態で、免疫力はなくすぐ風邪をひくし、腰や股関節の痛みがいつまでも治らず様々な治療を受けても一向に変化がありませんでした。

●北濱先生の「バランス経絡体操」の教室に誘われ、いつも行く卓球教室の前のストレッチ的な感覚で参加していましたが、そこでバランスを整える体操や、身体を温めることの大切さを教えて頂き、自分が長年抱えていた極度の冷え性にぴったりの健康法だと感じました。

●体操と共に勧められた「さらし健康法」ですが、最初は半信半疑ながら巻いておりました。「確かに暖かい…、だけど、足首が白くて目立つから仕事中はできないなあ…」と思い、昼できなければ夜だけでもと何とか巻き続けていました。しかし、暖かいから何とか昼も！と思い、レッグウォーマーなどでさらしを隠して昼間も巻くことにしました。それから、信じられないくらいの変化が次々とおこり始めました。

- トイレの回数がぐーんと少なくなった
- こむら返りをしなくなった
- お尻周りが小さくなった
- 腰の痛みがなくなった 等々の悩みが改善されていきました。

●極めつけの長年悩み続けた低体温症ですが、なんと体温が36.2℃になっていたのにはとても驚きました。いつの間にか青あざもできなくなって、更に身体全体の皮膚がツヤツヤになってきました。



※体温が上がるなんて当初は想像もしていませんでしたが、「さらし健康法」で温かい身体の素晴らしさを体験できてとても感激しています。