

塩湯の効果

TOMO~

塩湯で冷え性が・・・

1年前 本で 湯船にお塩を入れて入浴すると 代謝もよくなり 冷えにも・・・ と読みました

なにせ

- ①自宅でできる
- ②お漬物用のお塩でよい
- ③バスタブに入れるだけ

めんどくさがりの私も トライできました

近くのお店に行き 5キロのお漬物用の塩を 498円で購入

浴槽（250リットル）の中に だいたい 200g～300g程度を 目分量で投入

普段通り 湯船につかる

たった これだけです

効果を鈍感にしか感じない私でも 2か月くらいしたら
例年より 寒がってないことに気づきました

4月くらいに 冷え性の友人と ランチしました
寒かったよね 今年 という話に そうだっけ？
この 塩湯の話をしたら 興味津々でした

いままでは 寒かったよね・・・ の話で盛り上がってた二人でしたから

夏場も 湯船につかります

秋に ハンドクリームをつける回数が少なくなってることに気づきました
下降は 食い止めれてます
私 今 47歳 下降を食い止めれてるだけでも 凄いのです

そして 今 12月

湯船に 5分位浸かってるだけで 汗が出ます

