

# 睡眠與調經

日期：2023/07/17

姓名：某小姐

在停經了整整 4 個月後，我決定嘗試使用氫氣療法。從朋友那裡得知氫氣對身體有益，特別是在改善睡眠和緩解不適方面。

吸完氫氣的隔天早上，我感到非常驚喜。我竟然來了例假！停經了 4 個月的狀況居然改變了！這個驚喜讓我相信氫氣對身體的益處是真實存在的。

除了月經恢復正常外，我還發現自己的睡眠質量也顯著提升。之前，我經常會夜裡反覆醒來，難以入睡，但自從使用氫氣療法器後，我的睡眠變得非常安穩。我每晚都能一覺到天亮，早上醒來時感覺精力充沛，煥然一新。