

足部反射区健康法をはじめたきっかけは
実際に自分で受けて、その日のうちに便通がよくなつて
次の日もお腹が快調だったことに、とてもあどろきました。
週一回ぐらいのペースでやつもらつて、冷え症もありまづにならなく
なり、生理前のイライラやだるさもオルモンバランスの乱れが軽減
されたおかげで少し楽になりました。
勉強をはじめる前は私にも出来るのかな?と不安でした。
でも、この技術を自分でも覚えて、みんなにやってあげたいと思
い勉強をはじめました。

足裏の反射区と関係する器官の機能が低下すると相対する
足の反射区にも何らかの変化がでて、足裏の悪い器官の
色の変化やコリコリ感、しこりなどがあるたり…これはとても
不思議でした。それと、首から上の神経は交差するということを
不思議です。

マッサージすることによって、血液循环を促進させて、各臓腑
器官の機能を調節し、リンパ、血液の流れをよくして
新陳代謝をよくし、老廃物を出やすくさせる。
テックス効果がある。これは立ち仕事などで足がむくみやすい
人にはとても良いと思います。

内分泌系の機能を増強することによって、女性オルモンの
バランスを整えることは、生理不順や生理痛にならない
女性には、うれしい効果です。

また、更年期をむかえる年齢の人や、早くから若年性更年期障害
にならむ人や、それにともなつて副交換神経のバランスが悪く
なり、うつ病になつしまう方にも非常に効果的だと思います。
リンパ系反射区のマッサージで人体の免疫機能を高め
ウイルス感染を防ぐことができる。

普通、免疫力を高めるとしたら規則正しい生活習慣、
食事療法や高品質なサプリメントの摂取などが考えられますか?
足裏のマッサージで免疫力が高められるとは、思っていませんでした。
これは自分がやつもらつて本当にカゼを引きにくくなつたので
自分の防御能力が高められていることを実感しました。

花粉症の方もたくさんいるので、反対区のマッサージで少しでも花粉症の症状が“軽減”されれば“良い”と思います。イタ気持ちいい刺激でストレスを解除し、リラックスできることはストレス社会に生きる私達には必要だ”と思います。環境汚染によるストレスで”病気”になりがちな現代で精神病が重視される中、もっとも安全で副作用のないこのマッサージ方法で”リラックス”できることはすばらしいと思います。ただ”痛い”だけのマッサージでは逆に”痛さ”が”ストレス”になってしまふとうた”し、気持ちいいだけのマッサージではなんだ”か物足りなさを感じてしまふ”うですか”中国式のこの技術は”痛すぎ”す”気持ちいい私はこれが””気に入りました。

これから、この技術を身体のなやみや改善を求めて”いる”人たちに、リラックスしながらやってあげて身体の変化を体感し毎日の生活が”楽しく”過ごせるように体調を改善してあげられれば”良い”なと思います。