

For your health and beauty

# 効果が現れたサイン

## 足揉みで必ず守ることは？

足揉みは、副作用がなく誰でも簡単にできるという利点がありますが、揉んではいけない場合があるので覚えておいてください。

まず、食後一時間は足揉みを行わないでください。食後は、胃に血液が集まってくるため、このような状態のときに足を揉むと消化に負担をかけてしまうからです。

また、<sup>かけつ</sup>咯血や<sup>とけつ</sup>吐血の後、<sup>かくちけつ</sup>脳出血や<sup>かぶく</sup>脳血栓を起こした直後、手術をしてから3か月以内など、血行がよくなることで体にダメージを与えてしまう場合は、足揉みを絶対に行わないでください。足に骨折や外傷、できものがある場合も足を揉むのは避けましょう。この場合、足の反射区に対応する他の部分、例えば、ひざならひじを揉むようにしましょう。(●ページ参照)

心臓病や高血圧の持病がある人や妊娠中の女性は、足を強く揉むことは厳禁です。

## 足揉み後に出る症状って？

足を揉み始めて1~6週間くらい経つと、尿の色が濃くなり、臭いもきつくなります。これは体内の汚れが排泄され始めた証拠です。

ほかに、揉んだ後、<sup>けんたいかん</sup>倦怠感(だるさを感じる)、口の渇き、眠くなる、凝ったような痛みがあるなどの反応が出る場合があります。これを東洋医学では、<sup>めいげん</sup>瞑眩反応と言います。いずれも短期間で消えるので心配いりません。

また、気分が明るく積極的になったり、体が軽くなったり、足の臭いもなくなったり、肌がツヤツヤしてきたり、穏やかな表情になったり、目が大きく輝いてきたり、といったようにプラスの効果を実感する人もいます。

### 足揉みで得られる プラスの効果

- 性格が明るくなる
- 体が軽くなる
- 肌がツヤツヤしてくる
- 足の臭いなくなる
- 穏やかな表情になる
- 目が大きくなり輝きが出る
- 尿量が増す

### 足揉みで現れる 症状 **瞑眩反応**

- 尿が濃くなる
- 尿の臭いが強くなる
- 倦怠感
- 口が渇く
- 眠くなる
- 凝りを感じる

\* いずれも短期間で消えるため、心配する必要はありません。

### 足を揉んで いけない時

(表参照)

食後  
1時間

- 足を骨折している場合
- 足にできものや外傷がある場合
- 38℃以上の高熱がある場合
- 妊娠直後(安定期に入ったらOK)
- 咯血や吐血の後
- 活動性結核の場合
- 重度の心臓病の場合
- 脳出血や脳血栓を起こした直後
- 手術後3か月以内