

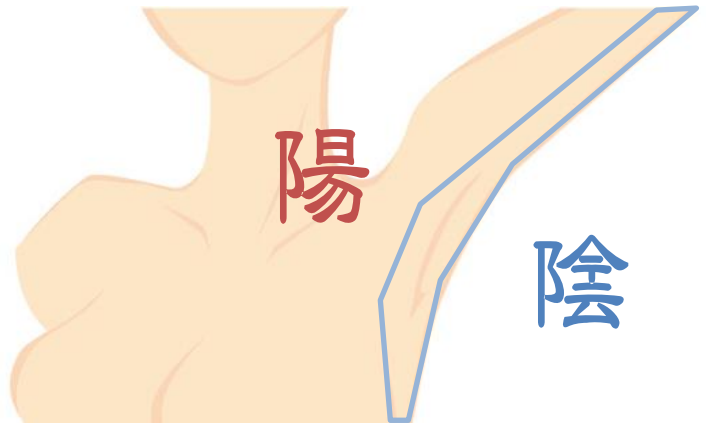
秋冬の使い方 陰陽を取り入れ上手な足のケア

毎日の美容と健康に東洋医学の陰陽を取り入れクリームとローションでしっかりお手入れしましょう。

普段、身体の部位で陽が当たる場所を「陽」陽が当たらない場所を「陰」とします。

女性は「陰」の場所を重点的にマッサージします。

男性は「陽」の部位をマッサージします。



秋冬は乾燥やむくみのシーズン

これらは足の冷えからくると考えられます。

○足が冷えると腎臓の働きが悪くなる

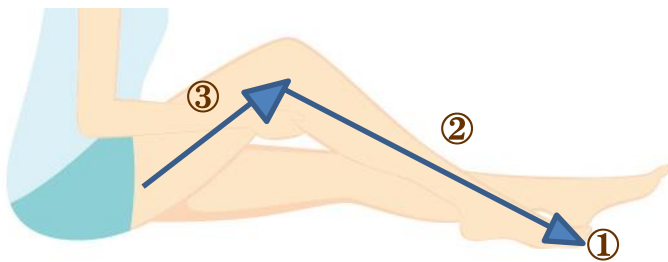
○腎臓が悪くなるとお肌が乾燥、むくむ

足のケアをしっかりすること、マッサージで温め柔らかくすることで改善します。

ソケイ部や足の内側が「陰」なので女性はここを重点的にマッサージすると効果的です。

女性は「陰」から始め「陽」の方へ

男性は「陽」から始め「陰」の方へ

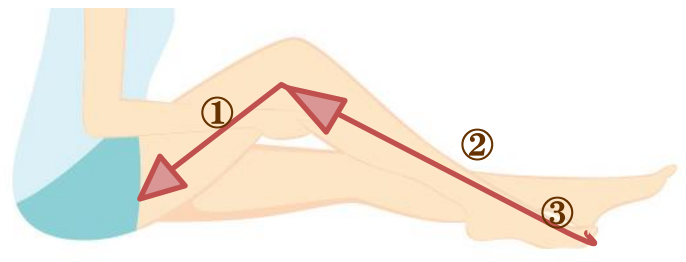


根本的改善 リラックス

① 足先からマッサージ

② ひざから足首へながす

③ 太もも付け根からひざへながす



すぐに疲労をとりたい 元気を出す

① ひざから太ももへながす

② 足首からひざへながす。

③ 足先から足首をマッサージ

ポイント「女性は股をマッサージせよ！」

女性の不調の原因は、とどこおり。女性が毎日簡単に「陰」の部位の流れを改善するには「手、足の指股」「ソケイ部」のマッサージがおススメ。摩訶クリームで「気」「血」「老廃物」の流れを快適に。

