

菅足法

<https://kansokuhou.co.jp/>

## 足もみ十訓

足をもんだからどこかが悪くなるということはありません。皮膚や骨をけがしないようにできるだけ強くもんでください。足がポカポカしてきた、足が軽くなったなどを実感できれば **Very Good!**

1. 食事後1時間は足もみをしない。

—消化不良を起こすことがあります。

2. ふらついた気持ちではなく自信を持って取り組もう。

—半信半疑で取り組むよりも効果は上がります。

3. 足をもめば具合の悪い人ほど痛い。その痛みに耐えよう。

—痛みは体調が上がるにつれて徐々に軽くなります。

4. 毎日コツコツ続けることが大事。三日坊主からは何も生まれない。

—足もみに限らず世間一般で大事なこと。“継続は力なり”

5. 足先から足の付け根（そけい部）まで万遍なくもみほぐそう。

—ツボ療法の感覚ではなく、あくまでも足の血流をよくするのが目標です。

6. 硬いところが弱っているところと心得よう。

—タコ、ウオノメ、しこりはそこと対応する臓器が弱っているというお知らせです。

7. 冷えは万病のもと。病気の人足は足の冷えに特に注意しよう。

—冷えれば病気になる、病気の人足は冷えるという関係を覚えておきましょう。

8. 人間の健康は血液に支配されていることを覚えておこう。

—きれいな血液が全身を順調に循環して初めて健康でいられます。

9. きれいな血液を作る臓器は肝臓、腎臓から。

—どんな病気でも肝臓、腎臓の機能が上がれば治りやすくなります。

10. 足もみの締めくくりは白湯を飲むこと。（300～500CC）

—腎臓から尿と一緒に老廃物を排泄しやすくするためです。

あんま棒を使った本格台湾式足ツボに初挑戦！てもみ処ひまわり

<https://www.youtube.com/watch?v=KWjxkS17mig>