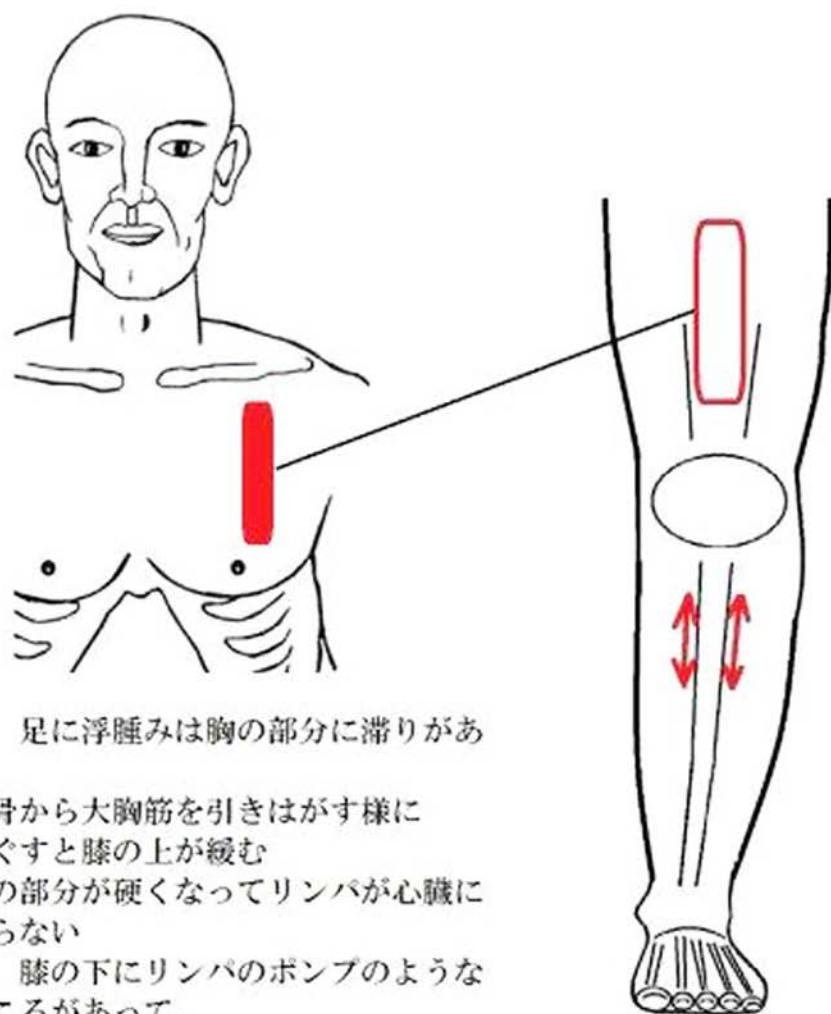


足の浮腫み



- 1 足に浮腫みは胸の部分に滞りがあり
肋骨から大胸筋を引きはがす様に
ほぐすと膝の上が緩む
この部分が硬くなってリンパが心臓に
戻らない
- 2 膝の下にリンパのポンプのような
ところがあって、
そこを指で上下するようにほぐすと浮
腫みは少し減って
- 3 足首にもポンプがあるのでスク
ワットをやって、動かす