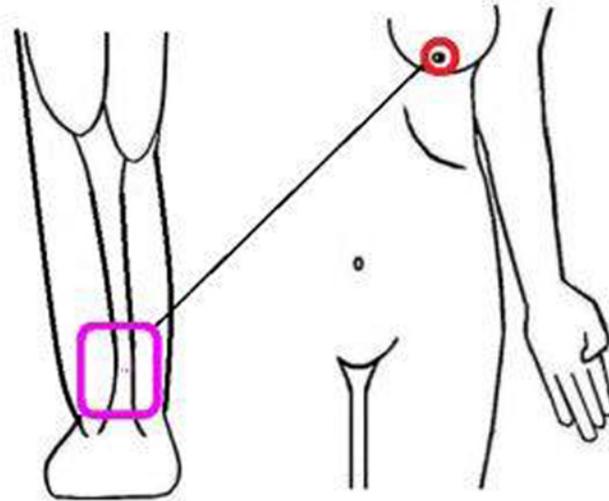


## 足首のセルライト



<足の浮腫み>

象の足のように浮腫んでしまう足は・・・

膝上の部分に硬く滞ったところがあって  
足先に向かったリンパ液・血液が戻っていかずに浮腫んでしまう

膝上の硬くなったところは胸のところが硬くなってしまい、  
起こるので胸の部分をほぐすと膝上は柔らかくなる

リンパ液・血液の戻っていく道が出来たら  
膝下の部分にポンプの様な部分がある

その部分を指で上下するとリンパ液・血液が戻り  
足の浮腫みは減っていく

更にアキレス腱の上が硬くなっていると戻りにくいので  
その部分は・・・驚く事に・・・乳首を揉むと柔らかくなって  
足の浮腫みは驚くほど改善する