

～ 好転反応について ～

施術を受けられた後に、硬くなっていた筋肉がゆるんだり、血液やリンパ液の循環が良くなり、身体がバランスを取り戻しながら回復に向かいます。(施術後に腕や足がズーンと重くなったり、しびれたり、することがありますが安心してください)

好転反応は、必ず出るというわけではありませんが、慢性的な症状をお持ちの方、長い間お薬を飲まれた方、添加物の多い食事をされていた方が反応が出やすくなります。

好転反応の主な症状

- だるい
- 発熱
- 痛み
- 目やに
- 眠気
- 下痢
- 発疹
- おりものの量が増える
- あくび
- 便秘
- かゆみ
- 体臭
- 喉が渇く
- 発汗
- 吹き出物
- 尿の色の変化 etc...

施術後の過ごし方

～ 施術の効果を高めるために ～

- 施術当日のアルコールや激しい運動は控えて下さい。
- 今日と明日は、五感を休め、ゆったりお過ごし下さい。
- 老廃物の排泄を促すために、白湯やハーブティーなど温かく刺激のない水分を多めに補給して下さい。
- 消化のいいお食事を普段より少なめにお召しあがり下さい。
- 排泄を我慢しないで下さい。