

## ※リフレクソロジーの「好転反応」について※

### 【痛みやあざ】



揉まれた部位に痛みが残ったり、ときにはアザができる場合がありますが、そのようなことは筋肉がほぐれると起こりにくくなります。

### 【貧血】



新陳代謝は体内のエネルギー源を消費して行うので、急に活性化すると一時的に貧血を起こしやすくなります。

### 【のどが渇く】



新陳代謝が活発になると、体内で「熱」を作り、体温調節のために汗をかくので、のどが渇きやすくなります。

### 【熱っぽい】



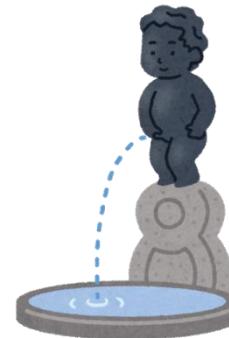
リンパの流れが良くなることで、体内の普段はおとなしい菌（常在菌）が刺激されて活性化するために起こることがあります。

### 【吐き気】



血液の流れが良いと、胃酸なども盛んに分泌されるようになるため、一時的に吐き気などの不快感として感じる場合があります。

### 【尿の変化】



尿の色が濃くなったり、においが強くなったりするのは、老廃物がよく出ている証拠です。一時的にトイレが近くなる場合もあります。

### 【眠くなる】



リラックスすることで、入眠時と同じように自律神経の副交感神経が優位になるため、施術後に眠くなる場合があります。

### 【空腹感】



新陳代謝が良くなるので、体内の糖を燃焼。血糖値＝血液中に含まれる糖分量が低下するために空腹を感じやすくなります。

副作用の心配がない安全な健康法ですが、お身体の状態が改善に向かう過程で、まれに好転反応が顕著にあらわれる方もいます。