

# 深部巡り・細胞むくみ診断

今のあなたの体は「流れる体」か？「溜め込む体」か？

---

HEAT FUZZY COUNSELING SHEET

# 深部循環・細胞むくみレベルチェック表

作成日 年 月 日

診断者

## 1 現状把握

- ☐ 手足の先がいつも冷たい（またはお腹やお尻が冷たい）
- ☐ 「固太り」で、脂肪をつまむと硬い・痛い
- ☐ 夕方になると靴がきつい、または朝の顔の腫れぼったさ
- ☐ 入浴しても、すぐ湯冷めする（芯が温まっていない）
- ☐ カッサや強めの圧で、飛び上がるほど痛い場所がある

### 【レベル判定】

0-1個  
巡り良好

2-4個  
むくみ予備軍

5個以上  
深部冷凍ロック

**解説：**細胞レベルで水分と老廃物が滞り、冷えて固まっています。「ハンド」や「入浴」だけでは物理的に届かない深さです。

## 2 解決のロジック

### バターの法則

【BEFORE】



冷えて固形化した脂肪  
「冷えて固まった脂肪」  
(痛み・揉み返し)

【AFTER】



深部熱で液状化・排出  
「深部熱で液状化・排出」  
(無痛・ドバドバ流れる)

冷えた脂肪はバターと同じ。  
無理に揉んでも痛いだけ。  
まず特殊な熱で**深部から溶かす（緩める）**必要があります。

### 排水溝の掃除



汚れを溶かしても、出口が詰まれば流れません。カッサ形状で物理的に**かき出し、流す**。この2つの同時ケアが不可欠です。

## 3 プロからの処方箋

体調の変化イメージ



※自宅ケアがないと細胞はすぐに固まります

アドバイス（手書き）