

 足のつぼ(失眠)

失眠というツボは足のかかとの中央にあります。
両側のくるぶしの頂点を足裏へ垂直におろした線と足裏の正中線と交わった点で名前の通り、“睡眠が失われた”不眠に効果的なツボです。

握りこぶしを作った手で20回程ゆっくり叩いてみたり、ゴルフボールを踏んで刺激するのもいいでしょう。失眠には利尿効果もあるので水分や血液、老廃物の代謝を良くし、足の浮腫みにも特効があります。

