



太敦

足の親指にあるツボ・太敦(たいとん)を押さえながら指をひねると熟睡できます。  
寝苦しい夜に試してみてもいい？

習慣的な寝つきの悪さは、東洋医学では肝の気の乱れとされています。それを整えるのが太敦という足の親指にあるツボ。「肝経」と呼ばれる肝から気の流れの通り道にあたるツボなので、ここを刺激することで気の流れが良くなり神経の高ぶりが収まり、熟睡できます。

太敦の場所は、足の第一指の爪の下のあたり第二指寄りの部分。  
そこを押しながら、親指全体をひねる。これを左右交互に、5～10回ほど繰り返す。

入浴後も効果的ですが、寝る前にやるのもOK！

