

2009年5月28日

## 「寝つき悪い」

胸や背中には自律神経を安定させるツボがあります。

特に背筋には多くの内臓や神経のバランスをとるツボがありますので、寝る前に摩ってあげるだけでも軽くなるでしょう。

さらに、本人が気に入ったオイルなどをあれば併せてみてください。

生まれ持った体質はプラスな面とマイナスな面があります。

あせることなくゆっくりと環境に慣れるように、整えてください。

漢方薬では以前も紹介しましたが、桂枝加竜骨牡蠣湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）や柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）が代表的です。