เหนื่อยหรือเครียดจากทำงาน .....มีวิธีผ่อนคลาย แบบง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

วิธีผ่อนคลาย แบบง่ายๆ

ใครที่เหนื่อย หรือเครียดจากทำงาน ก็ลองทำตามวิธีที่แนะนำต่อไปนี้นะคะ.....

1. นิ้วมือแตะปลายนิ้วเท้า จะทำให้ผิวหน้าดูสดใส :

ให้เอาปลายนิ้วมือแตะที่ปลายนิ้วเท้า ก้มตัวต่ำๆ ค้างไว้นับ 1-30 แล้วค่อยๆ ยืนขึ้น จะส่งผลทำให้โลหิตบริเวณหนังศีรษะและใบหน้าหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งก็จะส่งผลทำให้ผิวหน้าดูสดใสขึ้นด้วย

2. ฝึกกลั้นหายใจ สามารถชะลอหน้าไม่ให้แก่ก่อนวัย :

หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ จนสุดลม แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กลั้นไว้ระยะหนึ่ง แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำแบบนี้วันละ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที จะช่วยชะลอผิวไม่ให้แกก่อนวัยและลดรอยหมองคล้ำ

3. กินส้มช่วยแก้อาการเซ็ง :

สาเหตุก็เพราะ การรับประทานส้มโดยปอกเปลือกเอง จะมีกลิ่นส้มที่ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายเครียดลงได้ดีออกมาด้วย

4. กินช็อคโกแลต ช่วยลดอาการแก้ไอ :

สาเหตุก็เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำช็อคโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ธีโอโบรไมน์ จะออกฤทธิ์ที่เส้นประสาท ชื่อเวกัสเนอร์ที่ทำหน้าที่ที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

5. กินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลัง :

สาเหตุก็เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลียก็เพราะ กรดในเลือดสูงร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บ๊วยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดของคนเรา การกินบ๊วยจึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้

6. กินเนยก่อนนอน ทำให้นอนหลับสนิทขึ้น :

สาเหตุก็เพราะ ในเนยมีกรดอะมิโนที่มีชื่อว่า ทริปโตพันซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทดีขึ้น