

หมวดกดจุด...แก้คัดจมูก

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

อากาศเปลี่ยนแปลงอย่างนี้คงได้ยินแต่เสียงฟุตฟิต ฟุตฟิต อย่าเพิ่งรำคาญ จนพาลไม่ยอมทำอะไร

อาการเหล่านี้จะหายเป็นปลิดทิ้งโดยไม่ต้องพึ่งยาแก้แพ้ วันนี้มีเคล็ดลับดี ๆ เพียงแต่ใช้ 2 นิ้วของเรา ทำตามวิธีการที่จะเล่าให้ฟังต่อไปนี้คะ

ใช้ปลายนิ้วชี้กดที่รอยนูนมเล็ก ๆ ข้างจมูก ใต้กระดูกแก้มทั้งสองข้างนาน 2 นาที แล้วกดซ้ำทุก 2 ชั่วโมง ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองมือกดดานข้างของสันจมูก กดไว้ขณะหายใจเข้าออก 2-3 ครั้ง แล้วกดซ้ำทุก 2 ชั่วโมง ง่าย ๆ แค่นี้ก็หายใจได้โปร่งโล่งสบาย

ที่มา ชิวจิต