

กดจุด....หยุดปวดหัว

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ปวดหัวกับปัญหาจุกจิกหยุ่มหยมในที่ทำงานอีกแล้วหรือกดจุดดูหน่อยนะ เพื่อจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น

ไม่ยากเลย ค่อย ๆ ใช้ปลายนิ้วกดไปรอบ ๆ ศีรษะตามชอบใจผม
ขณะกดให้หลับตาลงเพื่อพักสายตา กรณีที่ปวดหัวขึ้นมาตะหงิด ๆ ระหว่างประชุม ให้แอบหยิกตัวเองเบา ๆ
ที่แขนหรือที่ขา หยิก-คลาย หยิก-คลายตามเข็มนาฬิกา และถ้าวู๊ตึงเกร็งแถว ๆ ต้นคอให้ยกไหล่ขึ้น-ลง 3 ครั้ง

แค่นี้ ปัญหาปวดหัวก็ไม่มากวนใจเราแล้วละ

ที่มาลีซ่า