


หมวดกดจุด...ให้หลับอย่างมีคุณภาพ

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ในช่วงชีวิตที่เหนื่อยล้าหลังจากกลับมาจากทำงาน สิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องการ คือการพักผ่อน แต่จะอย่างไรให้การนอนหลับมีคุณภาพ ไม่หลับๆ ตื่นๆ ในบางคืน **"ออริจินส์"** ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวจากพลังธรรมชาติ เปิดตัวผลิตภัณฑ์ "Dr.Andrew Weil for Origins Night Health" ร่วมกับ ดร.แอนดรูว ไวล (Dr.Andrew Weil) อาจารย์แพทย์และผู้อำนวยการหลักสูตรการแพทย์แผนผสมผสาน และ ดร.รูบิน ไนแมน (Dr.Rubin Naiman) นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกรนอนหลับ

นายแพทย์ทั้งสองคน บอกว่า การนอนหลับที่มีคุณภาพ สามารถทำได้ด้วยการแช่น้ำอุ่นประมาณ 30-45 นาทีก่อนเข้านอน ยิ่งผสมออยล์ที่มีกลิ่นหอมจะช่วยเพิ่มความผ่อนคลายในการนอนหลับ หรือใช้บาล์มที่มีกลิ่นหอมบำบัด 

สำหรับการนวดกดจุดคลึงวนเนอบาล์มด้วยปลายนิ้วทั้งสองข้าง สูดดมความหอม และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจเข้าออกพร้อมนวดคลึงปลายนิ้วลงบริเวณฐานจุดเชื่อมต่อระหว่างต้นคอ และศีรษะโดยหมุนวนเข้าออก 3 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือไหลลงมาตามแนวต้นคอ และเคลื่อนมือออกมาบริเวณไหล่ทั้ง 2 ข้าง นวดคลึงปลายนิ้วหมุนวนเข้าออก 3 ครั้ง แล้วใช้นิ้วก้อยค่อยๆ นวดคลึงหมุนวนเข้าออก 3 รอบ บริเวณข้อมือด้านในและออกอีก 3 รอบ สุดท้ายหมุนวนเนอบาล์มบริเวณตรงกลางฝ่าเท้าจนกระทั่งเนอบาล์มซึมซาบเข้าสู่ผิวหนัง

เท่านี้ก็ให้การนอนหลับมีประสิทธิภาพแล้ว

ข้อมูลจาก : 