

"10 วิธี หลับสบาย"

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2552

10 วิธี หลับสบาย

สำหรับคุณ ๆ ที่หลับยากหลับเย็นเสียเหลือเกิน เรามีเคล็ดลับดี ๆ มาฝาก...

- ๕ 1. เติงนอนต้งไม่แข็งเกินไปและมีความยืดหยุ่นตามการเคลื่อนไหว
- ๕ 2. อาบน้ำอุ่น ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อผ่อนคลายหลับสบาย
- ๕ 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงก่อนเข้านอน ซึ่งจะไปกระตุ้นกล้ามเนื้อ และปลดปล่อยสารเอ็นโดรฟินในร่างกายทำให้หลับยากขึ้นกว่าเดิม
- ๕ 4. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้หลับไม่ลงอย่าง คาเฟอีน นิโคติน และอาหารรสหวาน
- ๕ 5. สวมเสื้อผ้าพอดีตัว ระบายอากาศได้ดีอย่างผ้าคอตตอน และลินิน
- ๕ 6. หยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์ปริมาณเล็กน้อยบนหมอน จุดเทียนหอมกลิ่นลาเวนเดอร์ก่อนนอน
- ๕ 7. ดื่มชาคาโมไมล์ หรือชาเปปเปอร์มินท์
- ๕ 8. นมอุ่น ๆ ก่อนเข้านอนช่วยให้หลับปุ๋ยได้เลยละ
- ๕ 9. ไม่กินมื้อหนัก ๆ ก่อนเข้านอน
- ๕ 10. ไม่ดื่มน้ำก่อนเข้านอนมากเกินไป เดียวเดินเข้าออกห้องน้ำทั้งคืน จะว่าไม่เตือนไม่ได้ละ

ทำครบ 10 วิธี คุณ ๗ ทั้งหลายก็จะหลับดี หลับสบาย หลับอุตุกันทั้งคืนครับ

<http://health.kapook.com/view6568.html>