

หมดปัญหานอนไม่หลับ! 15 วิธีทำให้นอนหลับสบาย ผ่อนคลายทั้งคืน

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งเหมือนกันที่จะทำให้เราสุขภาพดี รู้สึกสดชื่นทุกครั้งหลังตื่นนอน แต่เชื่อเถอะว่าบางคนก็ยังมีปัญหานอนไม่หลับ ทำให้ตัวเองพักผ่อนไม่เพียงพอสักที วันนี้ Health MThai เลยเอา วิธีทำให้นอนหลับ สบายมาฝากกันค่ะ

วิธีทำให้นอนหลับสบาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ ออกทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละครึ่งชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน
2. ไม่จิบหลับตอนกลางวัน หรือตอนเย็น เพราะจะทำให้นอนหลับยากในตอนกลางคืน และจะทำให้สมองเรียนรู้ผิดๆ ว่าร่างกายได้นอนหลับพักผ่อนไปแล้ว หากอยากจิบหลับ ให้หนึ่งจิบหลับ แต่ไม่ให้อยู่ในท่านอน และไม่เกิน 30 นาที
3. งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ซ็อกโกแลต และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมถึงแอลกอฮอล์ และบุหรี่
4. งดอาหารมีอ้วน และไม่ควรรับประทานอาหารน้ำเปล่ามากในช่วงค่ำ ปกติร่างกายไม่หลังน้ำย่อยตอนกลางคืนอยู่แล้ว
5. ไม่ควรทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ ฟังเพลงที่เครียด กระตุ้นจิตใจให้ตื่นเต้น ลุ้น และเคร่งเครียด

วิธีทำให้นอนหลับ

6. งดเล่นมือถือ สมาร์ทโฟน ก่อนเข้านอนสัก 30 นาที เพราะอุปกรณ์มือถือ สมาร์ทโฟน มีผลทำให้หลับยาก เนื่องจากมีแสงสีฟ้าจากจอ ทำให้ร่างกายรับรู้ว่ายังไม่มีมืด และหลังสารเมลาโตนิน ทำให้หลับยาก นอกจากนี้เรายังได้รับข้อมูลเข้ามาตลอดเวลา ทำให้สมองไม่ได้พักผ่อน และนอนหลับไม่ดี คลื่นสมองไม่ปลอดภัย (Alpha Wave) นอนหลับไม่ลึก
7. พยายามทำกิจกรรมผ่อนคลาย เพื่อให้สมองโล่งปลอดภัย ก่อนเข้านอน เช่น ฟังเพลงบรรเลงที่ช่วยปรับให้นอนหลับได้ดีขึ้น หรือนั่งสมาธิ สวดมนต์ ให้จิตใจสบาย ผ่อนคลาย อ่านหนังสือที่เป็นเรื่องที่เบาสบาย ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ดู หรือนึกถึงภาพ ธรรมชาติ
8. ปรับห้องนอนให้เหมาะสม ทั้งอุณหภูมิ แสง ความนุ่มสบายของเตียงนอน
9. เตียงนอนมีไว้สำหรับนอน ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นๆ บนเตียง เช่น เล่นโทรศัพท์ กินอาหาร อ่านหนังสือ ฯลฯ
10. เมื่อเอนตัวลงนอน ให้หยุดคิดเรื่องเครียดๆ ซะ หากมีเรื่องไม่สบายใจ ให้ใช้วิธีจดบันทึกลงในกระดาษ ว่ามีสิ่งไหนที่เราได้ หรือแก้ไขไม่ได้บ้าง การทำเช่นนี้จะทำให้สมองเราโปร่งขึ้น เพราะเราได้ปล่อยวาง และมีสติมากขึ้น
11. ไม่ควรดื่มน้ำมากๆ หลังอาหารเย็น เพราะจะทำให้ตื่นมาปัสสาวะ และขัดจังหวะการหลับลึก ดังนั้นก่อนเข้านอนควรเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อย และหรือหากตื่นมาเข้าห้องน้ำก็ไม่ต้องกังวล ให้กลับไปนอนหลับอย่างผ่อนคลายต่อไป
12. ไม่ควรกังวล หรือเครียดหากนอนไม่หลับ เมื่อเข้านอนผ่านไป 30 นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้หากิจกรรมผ่อนคลายทำ จนกว่าจะรู้สึกง่วงนอน แล้วจึงกลับไปนอนอีกครั้ง

**สั่งซื้อวันนี้ ฟรีค่าจัดส่งทั่วประเทศ 1,200.- เก็บเงินปลายทาง โทรสั่งซื้อ
วันนี้ 081 089 8381**

หมดปัญหาอนไม่หลับ! 15 วิธีทำให้อนหลับสบาย ผ่อนคลายทั้งคืน

13. อย่ากดดันตัวเอง ด้วยการดูนาฬิกาบ่อยๆ เพราะมันจะทำให้เราวิตก เครียด และนอนไม่หลับในที่สุด

14. หากคู่ของคุณเป็นคนนอนกรน แนะนำว่าให้คุณใช้ที่อุดหู แล้วพาคู่ของคุณไปพบแพทย์ เพื่อรักษาอาการนอนกรน แต่ถ้าหากยังคงนอนไม่หลับอยู่ก็ ให้แยกเตียงนอนชั่วคราว เพื่อให้คุณได้พักผ่อนอย่างเต็มที่

15. ควรตื่นนอนตรงเวลาทุกๆ วัน ไม่ว่าคุณจะไปไหนก็ตาม เพราะจะทำให้วงจร การนอนหลับของท่านสมดุล และไม่ควรตื่นนอนหลังเวลา 8 โมงเช้า เพราะร่างกายสัมพันธ์ กับพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก **ควาตอง สมุนไพรควาตองแม็กซ์ เป็นน้ำหมักชีวภาพควาตอง 100%**

มีจุลินทรีย์ PROBIOTIC ที่สมบูรณ์ ไม่มีการปรุงแต่ง

ไม่ได้ผสมตัวยาหรือสารประกอบอื่นๆ ธรรมชาติ

เครื่องดื่มสมุนไพร ควาตองแม็กซ์ (KOUR TONG MAX)

ควาตองแม็กซ์ ที่นี้เป็นสูตรดั้งเดิมของท่าน เกษัชกร อุดม รินคำที่โด่งดังตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ได้กลับมาผลิตใหม่เต็มสูตรอีกครั้ง

เพราะไม่ว่าจะสร้างแบรนด์ใหม่ๆ ขึ้นมาผู้บริโภคก็ต้องการควาตองแม็กซ์ เหมือนเดิม มั่นใจได้ครับเป็นของแท้สูตรดั้งเดิม

คำแนะนำสำหรับผู้ดื่มเครื่องดื่มควาตองผู้ที่มีความเครียด สมุนไพรควาตอง กลุ่มอาการของโรค และลักษณะของโรคต่างๆ

1. โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือด และ หัวใจ ความดันโลหิตสูง และ หลอดเลือดตีบตัน
2. โรคมะเร็ง มะเร็งเต้านม-มะเร็งปากมดลูก-มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้
3. โรคระบบภูมิคุ้มกัน-โรคหอบหืด ภูมิแพ้ ไส้หนัก ไทรอยด์ เอสแอลอี
4. กลุ่มอาการทางประสาทและทางสมอง ไมเกรน เส้นเอ็นยึด ชาตามแขนขา อัมพฤกษ์
5. โรคทางเดินอาหาร ท้องผูก อาหารไม่ย่อย ริดสีดวงทวาร กระเพาะอาหารอักเสบ
6. โรคอ้วน อ้วน ไขมันในเลือด เบาหวาน
7. อาการเกี่ยวกับกระดูกกล้ามเนื้อ เก๊าท์ กระดูก ข้อต่อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย
8. กลุ่มอาการทางผิวหนัง เชื้อราที่หนังศีรษะ สะเก็ดเงิน โรคผิวหนัง

ข้อมูลอ้างอิง : จากหนังสือสมุนไพรน้ำ "ผักควาตอง" สถาบันวิจัยสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2547

คุณประโยชน์จากสมุนไพรควาตอง • ขับและล้างสารพิษหรือสารอนุมูลอิสระหรือสิ่งแปลกปลอมที่ร่างกายไม่ต้องการ

• ขับล้างสารพิษออกทางปัสสาวะ ทางการขับถ่ายซึ่งจะมีอาการเหมือนท้องเสีย

สั่งซื้อวันนี้ ฟรีค่าจัดส่งทั่วประเทศ 1,200.- เก็บเงินปลายทาง โทรสั่งซื้อวันนี้ 081 089 8381

หมดปัญหาอ่อนไม่หลับ! 15 วิธีทำให้อ่อนหลับสบาย ผ่อนคลายทั้งคืน

หรือขับออกมาทางผิวหนัง เช่น อาจจะมีผื่นคันหรืออาจจะมีอาการปวดเมื่อยตามข้อต่างๆ

- ร่างกายจะทำการผลิตเซลล์ใหม่ และจะกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์เม็ดเลือดขาว

- มีอาหารพิษถูกขับออกจากร่างกายจะทำให้สุขภาพดีขึ้นโดยจะมองเห็นได้จากภายนอก

ควาตองแม็กซ์ ชนิดน้ำ

วิธีรับประทาน ครั้งละ 5-10 ซีซี ตอนเข้าก่อนอาหาร และก่อนนอน 1 ชั่วโมง

ควรดื่มน้ำอุ่นตามครึ่งแก้ว เพื่อให้ได้ผลดีขึ้น ห้ามแช่ตู้เย็น

081 089 8381

ควาตองแม็กซ์ ชนิดน้ำ

15 วิธีแก้ปัญหามากกว่า 150 อาการ

1. อ่อนเพลีย	16. อ่อนเพลีย
2. อ่อนแรง	17. อ่อนแรง
3. อ่อนไหว	18. อ่อนไหว
4. อ่อนไหว	19. อ่อนไหว
5. อ่อนไหว	20. อ่อนไหว
6. อ่อนไหว	21. อ่อนไหว
7. อ่อนไหว	22. อ่อนไหว
8. อ่อนไหว	23. อ่อนไหว
9. อ่อนไหว	24. อ่อนไหว
10. อ่อนไหว	25. อ่อนไหว
11. อ่อนไหว	26. อ่อนไหว
12. อ่อนไหว	27. อ่อนไหว
13. อ่อนไหว	28. อ่อนไหว
14. อ่อนไหว	29. อ่อนไหว
15. อ่อนไหว	30. อ่อนไหว

ควาตองแม็กซ์ ชนิดน้ำ

แก้ปัญหามากกว่า 150 อาการ

อาการที่ควรระวัง

การรับประทาน

ข้อควรระวัง

ข้อมูลทางโภชนาการ

ข้อมูลการนำเข้า

ข้อมูลการส่งออก

ข้อมูลการนำเข้า

ข้อมูลการส่งออก



5010136350001

สั่งซื้อวันนี้ ฟรีค่าจัดส่งทั่วประเทศ 1,200.- เก็บเงินปลายทาง โทรสั่งซื้อวันนี้ 081 089 8381