

8 เคล็ดลับจัดห้องนอนใหม่ ให้ตื่นมา “สมองใส” ไม่ปวดไมเกรน



เคยมีเคสที่ตื่นมาพร้อมกับอาการปวดหัวตุบ ๆ จนเหมือนจะระเบิดออกมา ซึ่งนั่นคืออาการไมเกรน ที่ทำให้การตื่นมาแล้วไม่สดชื่น มักมีสาเหตุมาจาก สภาพแวดล้อมในห้องนอนที่เรามองข้ามไปค่ะ เพราะ ห้องนอนไม่ใช่แค่ที่ไว้นอน แต่คือห้องรีชาร์จพลังงาน ชีวิตของคุณผู้หญิงทุกคน วันนี้เราจะมาปรับเปลี่ยน ด้วย 8 วิธีจัดสภาพแวดล้อมในห้องนอนเพื่อสุขภาพ ตื่น มาสดชื่นและลดอาการไมเกรน เพื่อเช้าวันใหม่ที่สดใส และสมองที่ปลอดโปร่งกันค่ะ

1.ความมืดสนิทคือ เพื่อนที่ดีที่สุด
แสงสว่างเพียงเล็กน้อยจากไฟถนนหรือหน้าจอเครื่องใช้ ไฟฟ้า สามารถรบกวนการทำงานของฮอร์โมนเมลาโท นินและกระตุ้นอาการไมเกรนได้ค่ะ แนะนำให้คุณสาว ๆ เลือกใช้ ผ้าม่านแบบ Blackout ที่กันแสงได้ 100% รวมถึงปิดไฟดวงเล็ก ๆ ในห้องให้มีมืดสนิท เพื่อให้สมอง ได้พักผ่อนอย่างลึกซึ้งที่สุด

2.จัดการกับกลิ่นด้วยโรมาบำบัด
กลิ่นมีผลต่อระบบประสาทโดยตรงค่ะ สำหรับสาว ๆ ที่เป็นไมเกรนง่าย ลองใช้เครื่องพ่นโรมาหรือเทียนหอม กลิ่นลาเวนเดอร์ (Lavender) หรือเปปเปอร์มินต์ (Peppermint) กลิ่นเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยขยายหลอดเลือด และคลายความเครียดสะสม ช่วยให้อาการไมเกรนบรรเทา และคลายความเครียดสะสม ช่วยให้อาการไมเกรนบรรเทา และคลายความเครียดสะสม ช่วยให้อาการไมเกรนบรรเทา

3.คุมอุณหภูมิห้องที่ 22-25 องศา
อากาศที่ร้อนหรือเย็นจัดเกินไปมักเป็นตัวกระตุ้น (Trigger) ให้ไมเกรนกำเริบค่ะ อุณหภูมิห้องที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงเราจะอยู่ที่ประมาณ 22-25 องศาเซลเซียส การรักษาความเย็นที่พอเหมาะจะช่วยให้ ร่างกายลดอุณหภูมิแกนกลางลงได้เร็วขึ้น ส่งผลให้หลับ ลึกและตื่นมาพร้อมความรู้สึกที่เฟรชกว่าเดิม

4.เลือกหมอนที่รับกับสรีระคอ
อาการปวดหัวหลังตื่นนอนหลายครั้งมาจาก กล้ามเนื้อ คอตึง การเลือกหมอนที่มีความสูงพอเหมาะ ไม่นิ่มจน จมหรือแข็งจนเกินไป จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดไป เลี้ยงสมองทำได้ดีขึ้น ปัจจุบันมีหมอนเมมโมรี่โฟมที่ ออกแบบมาเพื่อลดแรงกดทับ ซึ่งถือเป็นการลงทุนที่คุ้ม ค่ามากสำหรับคุณสาว ๆ ที่มีปัญหาเรื่องนี้

5.จัดระเบียบโต๊ะข้างเตียง
ความรกเกะกับความสะดวกสบาย การเห็นกองเอกสาร หรือของวางระเกะระกะก่อนนอนจะกระตุ้นให้สมอง ทำงานหนักโดยไม่รู้ตัว ลองจัดโต๊ะข้างเตียงให้ว่าง มี เพียงโคมไฟอุ่น ๆ และน้ำเปล่าสักแก้ว การอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่สะอาดตาจะช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติ ซอล ทำให้จิตใจสงบและลดโอกาสการเกิดไมเกรนจาก ความเครียดสะสมได้ค่ะ

6.เลี่ยงเครื่องใช้ไฟฟ้าใกล้ศีรษะ
คุณผู้หญิงหลายท่านชอบชาร์จมือถือไว้ใกล้หมอน แต่ อุปกรณ์เหล่านี้มีการแผ่รังสีและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า อ่อน ๆ รวมถึงความถี่ของคลื่นอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพ สิ่งเหล่านี้รบกวนคลื่นสมองขณะหลับ ดังนั้น ลองวางมือ ถือให้ห่างจากเตียงอย่างน้อย 1-2 เมตร จะช่วยให้สมอง ผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่จริง ๆ นะคะ

7.เพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยต้นไม้ฟอกอากาศ
ลองหาต้นไม้ที่ช่วยผลิตออกซิเจนในตอนกลางคืน อย่างลิ้นมังกร หรือว่านหางจระเข้ มาวางไว้ในมุมห้อง ดูนะคะ การมีออกซิเจนที่บริสุทธิ์เพียงพอในห้องนอน จะช่วยลดอาการตื่นหัวตอตอนตื่นนอน และทำให้ระบบ ประสาทตื่นตัวแบบเป็นธรรมชาติโดยไม่ต้องพึ่งกาแฟ ในทันทีที่ลืมตา

8.เสียงสีขาว (White Noise) สบายความวุ่นวาย
หากห้องนอนของคุณสาว ๆ อยู่ใกล้ถนนหรือมีเสียง รบกวนบ่อยครั้ง ลองเปิด White Noise หรือเสียง ธรรมชาติเบา ๆ ดูค่ะ เสียงเหล่านี้จะช่วยกลบเสียง รบกวนที่เกะกะกวนใจ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เราตกใจตื่น กลางดึกและนำไปสู่การปวดหัวไมเกรนในตอนเช้าได้ค่ะ

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย เขมธัมโม



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

