

## นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย? ลองวางผลไม้ 2 ชนิดนี้ไว้ข้างเตียง เคล็ดลับหลับลึกที่คาดไม่ถึง!



**เคล็ดลับหลับลึก! แควว “ผลไม้ 2 ชนิด” ไร้ข้างเตียง ช่วยคลายเครียด ปรับสมดุลการนอน**

หลายคนต้องเผชิญกับปัญหา “การนอนหลับ” ที่กลายเป็นเรื่องยาก ทั้งอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย พลิกตัวไปมา หรือตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วข่มตาหลับต่อไม่ได้ ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมอย่างมาก แต่รู้หรือไม่ว่าทางออกอาจง่ายกว่าที่คิด เพียงแค่ใช้พลังจากธรรมชาติอย่าง “แอปเปิ้ล” และ “ส้ม” มาวางไว้ในห้องนอน

**1. พลังของผลไม้ตระกูลส้ม: กลิ่นบำบัดที่ช่วยให้สมองผ่อนคลาย**

เซีย เฝิงปิน นักโภชนาการจากโรงพยาบาลจงต้า (มหาวิทยาลัยเซาท์อีสต์ ประเทศจีน) ระบุว่า การใช้กลิ่นเพื่อควบคุมการทำงานของร่างกายคือหลักการของ “อโรมาเธอราพี” (Aromatherapy) ที่มีมาอย่างยาวนาน

สารลิโมนีน (Limonene): พบมากในเปลือกส้ม มะนาว และเกรปฟรุต สารนี้มีคุณสมบัติเด่นในการช่วยผ่อนคลายระบบประสาท ลดความวิตกกังวล และช่วยให้จิตใจสงบลง

กระตุ้นเซโรโทนิน: กลิ่นของมะนาวและส้มช่วยกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนความสุข (Serotonin) และลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Norepinephrine) ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะพร้อมพักผ่อน

เคล็ดลับเพิ่มเติม: ตามตำรายาโบราณ แนะนำให้ใช้เปลือกส้มตากแห้งทำเป็นไส้หมอน เพื่อให้ได้สูดดมกลิ่นหอมสดชื่นตลอดการนอนหลับ

**2. แอปเปิ้ล: ตัวช่วยลับที่ทำให้ระบบประสาทสงบ**

ไม่เพียงแครสชาติที่อร่อย แต่ “กลิ่น” ของแอปเปิ้ล สุกยังมีสารประกอบที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการนอนหลับ

สารลินาลูล (Linalool): ข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคประจำมลฑลให้หนานระบุว่า แอปเปิ้ลสุกจะปล่อยกลิ่นที่มีสารลินาลูล ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยให้ร่างกายสงบ

กระตุ้นตัวรับ GABA: กลิ่นของแอปเปิ้ลจะเข้าไปกระตุ้นตัวรับ GABA ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่ยับยั้งความตื่นตัวของระบบประสาท ช่วยลดความกระวนกระวายใจ ทำให้คุณเข้าสู่ห้วงนิทราได้รวดเร็วและหลับลึกยิ่งขึ้น

เกิดมาทั้งที ต้องเอาดีให้ได้  
อยู่ในโลกทั้งที ต้องทำดีฝากไว้  
จะตายไปทั้งที อย่าลืมเอาดีติดตัวไป  
หลวงปู่บุญศรี อนุวาทะ



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



แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

