แช่น้ำอุ่นก่อนนอนทำให้หลับลึก

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.พ. 2554

การนอนหลับไม่สนิทหรืออนอนไม่หลับจะทำให้เกิดความอ่อนเพลียเมื่อยล้าและทำให้สมองไม่ได้พักผ่อน หากต้องการหลับลึกอาจลองใช้วิธีแช่น้ำอุ่นก่อนนอน

ผู้เชี่ยวชาญพบว่าร่างกายจะลดอุณหภูมิลงตั้งแต่ 2 ชั่วโมงก่อนนอน และจะเย็นที่สุดเมื่อประมาณตี 4- ตี 5 การแช่น้ำอุ่นเป็นเวลา 20-30 นาที ก่อนนอนสัก 2 ชั่วโมง จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายประมาณ 1-2 องศาเซลเซียส ทำให้ผ่อนคลาย และหลับสนิทมากขึ้น
เป็นวิธีช่วยในการนอนหลับที่ไม่มีผลข้างเคียงเหมือนยานอนหลับแต่ให้ผลดี

อย่างไรก็ตามไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป เพราะจะทำให้ผิวแห้งแตก และควรทามอยเจอร์ไรเซอร์เพื่อให้ผิวชุ่มชื้น.

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์ออนไลน์