

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: หลับง่ายทุกที่

สารพันความงาม : หลับง่ายทุกที่ : โดย...ยิ้มหวาน

&#160;

&#160; &#160; &#160; &#160; &#160; เวลาเดินทางไกลหลายคนมีปัญหากับการนอนไม่หลับในสถานที่ใหม่ๆ หรือไม่สามารนอนบนรถและเครื่องบินได้ ลองใส่ที่ปิดตาที่บดบังแสงและลาเวนเดอร์ออยล์เล็กน้อยที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจเข้าออกลึกๆ กลิ่นของลาเวนเดอร์จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย

บวกรกับความมืดสนิทรับรองอยู่ที่ไหนก็หลับได้สบาย

[ขอบคุณข่าวจาก คม ชัด ลึก](#)