

Không lo mất ngủ vì có 4 mẹo hay giúp ngủ ngon một mạch tới sáng

16:00 20/01/2026

Mất ngủ là một vấn đề sức khỏe phổ biến, ảnh hưởng đến hàng triệu người trên thế giới. Dưới đây là 4 phương pháp đơn giản sẽ giúp bạn ngủ ngon hơn mỗi ngày!

Tạo thói quen ngủ khoa học

Thiết lập lịch ngủ cố định: Đi ngủ và thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày, kể cả vào cuối tuần. Điều này giúp cơ thể hình thành nhịp sinh học tự nhiên, tạo điều kiện cho giấc ngủ ngon hơn.

Tạo môi trường ngủ lý tưởng: Phòng ngủ nên tối, yên tĩnh và mát mẻ. Tránh sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ vì ánh sáng xanh từ màn hình có thể khiến bạn khó ngủ hơn.

Thư giãn trước khi ngủ: Tắm nước ấm, đọc sách hoặc nghe nhạc nhẹ nhàng có thể giúp bạn thư giãn và dễ ngủ hơn. Thêm vào đó, bạn cần tránh tập thể dục mạnh hoặc xem phim kinh dị trước khi ngủ.



Thiết lập lịch ngủ cố định để cơ thể có một giấc ngủ sinh lý tự nhiên

Ngâm chân bằng nước ấm

Trước khi ngủ, bạn có thể chuẩn bị một thau nước khoảng 40 – 50 độ C và ngâm chân trong khoảng 10 – 15 phút. Nhiều người cho biết, cách trị mất ngủ này thật sự có hiệu quả trong việc giúp tăng cường lượng máu lưu thông, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ, giúp bạn ngủ sâu giấc hơn.

Khi ngâm chân, bạn có thể chuẩn bị nước sạch đun sôi hoặc các loại nước thảo dược đều được. Tuy nhiên, nếu muốn áp dụng cách trị mất ngủ bằng việc ngâm chân với nước thảo dược, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ bởi mỗi loại thảo dược sẽ có công dụng khác nhau.

Để phát huy công dụng của cách hỗ trợ giảm mất ngủ này, bạn nên lựa chọn tư thế ngồi trên ghế tựa êm ái, duỗi chân vừa phải, thực hiện ngâm chân mỗi ngày. Khi ngâm, nên để mực nước cao hơn mắt cá chân khoảng 2cm. Mực nước này sẽ giúp nhiệt ấm tác động đến các huyết đạo quan trọng ở bàn chân và cổ chân, từ đó hỗ trợ lưu thông khí huyết, giúp kinh mạch được khai thông, cơ thể thư giãn và dễ ngủ hơn.



Ngâm chân giúp bạn ngủ ngon mỗi ngày

Áp dụng các liệu pháp tâm lý

Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT): Liệu pháp này giúp bạn nhận thức và thay đổi những suy nghĩ và hành vi tiêu cực ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Liệu pháp thư giãn: Liệu pháp thư giãn bao gồm các kỹ thuật như thiền, yoga và hít thở sâu có thể giúp bạn thư giãn và giảm căng thẳng, từ đó cải thiện chất

lượng giấc ngủ.

Bổ sung thảo dược Hợp hoan bì

Trong các giải pháp tự nhiên được ưa chuộng hiện nay, Hợp hoan bì nổi bật nhờ khả năng “sạc lại pin tinh thần” từ đó cải thiện tâm trạng và hỗ trợ ngủ ngon. Đây là một vị thuốc quý trong Đông y, đã được sử dụng từ lâu đời để dưỡng tâm, an thần, giải uất.

Nghiên cứu từ Trung Quốc cho thấy chiết xuất Hợp hoan bì có tác dụng điều hòa hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh, giúp cơ thể thư giãn và dễ dàng đi vào giấc ngủ. Quan trọng hơn, nó đỡ gây lệ thuộc hay mệt mỏi sau khi tỉnh dậy như nhiều loại thuốc ngủ khác.

Sử dụng Hợp hoan bì đều đặn không chỉ giúp bạn dễ ngủ hơn, mà còn nuôi dưỡng một tinh thần tích cực, giữ cho tâm trí luôn nhẹ nhàng và cân bằng. Nếu bạn đang tìm kiếm một giải pháp dịu dàng, an toàn để tìm lại một giấc ngủ chất lượng, thì các sản phẩm hỗ trợ từ Hợp hoan bì chính là lựa chọn lý tưởng dành cho bạn.



Hợp hoan bì được các chuyên gia khuyên dùng để hỗ trợ cải thiện mất ngủ.

Giấc ngủ đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe và tinh thần. Do đó, nếu bạn đang gặp tình trạng mất ngủ, hãy nhanh chóng can thiệp sớm để tránh những ảnh hưởng tiêu cực kéo dài. Việc chủ động chăm sóc giấc ngủ từ sớm

không chỉ giúp cơ thể phục hồi tốt hơn mà còn mang lại sự minh mẫn, tinh thần tích cực mỗi ngày. Đừng để những đêm trằn trọc âm thầm bào mòn năng lượng sống của bạn – hãy lắng nghe cơ thể và hành động kịp thời để tìm lại những giấc ngủ sâu và chất lượng.

Khánh Vũ

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Kim Thần Khang - Hỗ trợ giúp dưỡng tâm, an thần, tăng cường lưu thông máu



Thành phần: Mỗi viên nén chứa: Cao Hợp hoan bì, Cao Táo nhân, Cao Hồng táo, Soy Lecithin, Cao Viễn chí, Cao Ngũ vị tử, Cao Uất kim, Nicotinamid (vitamin PP).

Đối tượng sử dụng:

- Người bị căng thẳng thần kinh, suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ, hồi hộp, rối loạn lo âu.
- Người làm việc, học tập, lao động trí óc dẫn đến căng thẳng thần kinh, có biểu hiện tâm trạng trầm uất.

Hướng dẫn sử dụng:

- Ngày uống 2 - 4 viên/lần x 2 lần/ngày.
- Nên sử dụng sản phẩm trước bữa ăn 30 phút.
- Nên sử dụng liên tục một đợt từ 3 - 6 tháng.

Tiếp thị và phân phối bởi: **Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu.**

Á Âu - Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm.