

## GỌI CƠN BUỒN NGỦ CHỈ TRONG VÒNG 1 PHÚT ?



Tiến sĩ đại học Harvard, Andrew Weil, đã tìm ra “kỹ thuật 4-7-8”, giúp chống lại những cơn khó ngủ kinh niên. Được biết, khi một người áp dụng cách đơn giản này, chỉ sau 60 giây, cơn buồn ngủ sẽ tự nhiên ập đến.

Nhiều thế hệ đã phải duy trì những thói quen truyền thống như đếm cừu để tự ru mình vào giấc ngủ. Tuy nhiên phát hiện mới toanh của một học giả được đào tạo bởi trường đại học Harvard danh tiếng rất có khả năng tạo nên bước tiến quan trọng mang lại giấc ngủ dễ dàng, khỏe khoắn cho mọi người.

Tiến sĩ Andrew Weil gọi đó là kỹ thuật thở **4 - 7- 8**. Theo lời ông hướng dẫn, **đầu tiên ta hít vào trong 4 giây, dành 7 giây tiếp theo để giữ hơi, và sau đó thở ra trong vòng 8 giây**. Lặp lại cách hít vào, giữ hơi rồi thở ra theo đúng tỉ lệ thời gian đó đến 3 lần, ta chỉ mất vỏn vẹn **57 giây** nhưng cơn buồn ngủ sẽ kéo đến tức thì.

Cha đẻ của phát hiện này đã thực hiện một đoạn video, trong đó ông giải thích cho mọi người mẹo hít thở để ru ngủ chính mình. Ông chia sẻ đoạn phim lên trang Youtube. Một người xem để lại bình luận tích cực: “Kỹ thuật này phát huy công dụng tuyệt vời, tôi đã thử ngồi ngay trước màn hình máy tính, hít thở theo cách đó và cảm thấy rất dễ chịu. Tôi chắc chắn sẽ lại làm thế trước khi đi ngủ”.

**Bạn có muốn thử không? Biết đâu bạn gặp may khi biện pháp đếm cừu đã không còn tác dụng.**

**Theo METRO**

*Mời xem youtube hướng dẫn của Dr Andrew Weil*

*Asleep in 60 seconds: 4-7-8 breathing technique claims to help you nod off in just a minute*

<https://www.youtube.com/watch?t=59&v=gz4G31LGyog>

