

อย่าที่ 1 คือ อย่างนอนหลับไปพร้อมๆ กับนาฬิกาข้อมือ ก็เพราะขณะที่นาฬิกาเจ้ากรรมทำงานไปเรื่อยๆ นั้น เจ้านาฬิกาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ล้วนปล่อยพลังงานทั้งสิ้น **เชื่อกันว่าการใส่นาฬิกาข้อมือนอน จะมีผลต่อสุขภาพระยะยาวเลย**

● **อย่าที่ 2** นี่ สำหรับพวกชอบคุยโทรศัพท์มือถือจนหลับโดยเฉพาะเลย **ไม่ควรนอนหลับไปพร้อมๆ กับโทรศัพท์** เท่านั้น แต่หมายรวมถึงการวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ๆ ตัวด้วย บางคนที่ชอบใช้มือถือเป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า กรุณาเก็บมือถือของท่านไว้ให้ไกลตัวที่สุดเมื่อจะนอนซะเถอะ ไปหาซื้อนาฬิกาปลุกอื่นๆ ดีๆ เกๆ มาใช้ดีกว่า เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า **โทรศัพท์มือถือเครื่องจี้วเนี่ย จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาขณะเปิดเครื่องไว้** และเจ้าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเหล่านี้ มีผลกับระบบประสาทด้วยสิ เพราะฉะนั้น ตอนนอนก็ปิดโทรศัพท์มือถือซะดีกว่า พอปิดโทรศัพท์มือถือเรียบร้อยแล้ว จะวางไว้ใกล้หรือไกลก็หายห่วง

● **อย่าที่ 3** ง่ายๆ สั้นๆ คือ **อย่าหลับพร้อมๆ กับเครื่องสำอาง** ไม่ว่าจะเหนียวอ่อนเมื่อยล้าขนาดไหน ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับทั้งๆ ที่เครื่องสำอางยังคาอยู่ที่ผิวหนังนั้น **จะก่อให้เกิดปัญหาด้านผิวพรรณระยะยาว** กลางคืนคือช่วงเวลาผิวพรรณจะได้พักผ่อนบ้างนะคะ

● **อย่าที่ 4** (สำหรับสาวๆ เท่านั้น) คือ **อย่านอนหลับทั้งๆ ที่ยังใส่ยกทรง** นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ค้นพบว่าการใส่ยกทรงนานเกิน **12 ชั่วโมง จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งทรวงอกได้** ฉะนั้น ก็อย่าใส่ยกทรงนอนเลย ไม่ต้องกลัวเสียทรง ไม่ต้องกลัวอกแบนะ ห่วงชีวิตไว้ก่อนดีกว่า

● **อย่าที่ 5** อันนี้เหมาะกับทุกเพศเลยนะ **“อย่านอนกับสามีหรือภรรยาของคนอื่น”**
เพราะคุณอาจจะไม่ได้ตื่นอีกเลย ...อันนี้ไม่ได้ล้อเล่นนะค่ะ

ใครที่ยังทำทั้ง **5** อย่าอยู่ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ดูแลสุขภาพตัวเองดี ๆ นะคะ ยิ่งอย่า
สุดท้าย ยิ่งน่ากลัวค่ะ