

Mất ngủ, một vấn đề tưởng chừng như đơn giản nhưng lại gây ra nhiều phiền toái trong cuộc sống hàng ngày. Cảm giác mệt mỏi, uể oải, khó tập trung khiến bạn luôn trong trạng thái căng thẳng. Vậy làm sao để cải thiện giấc ngủ và lấy lại tinh thần sảng khoái? Hãy cùng tìm hiểu cách tự nhiên chống mất ngủ hiệu quả nhất ngay sau đây.

Những ảnh hưởng của mất ngủ đến sức khỏe người bệnh

Mất ngủ không chỉ đơn thuần là việc khó đi vào giấc ngủ mà còn gây ra những ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần.

- **Ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần:** Mất ngủ khiến bạn dễ cáu gắt, hay quên, giảm khả năng tập trung, khó đưa ra quyết định. Lâu dần, bạn có thể rơi vào trạng thái lo âu, trầm cảm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống.
- **Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất:** Thiếu ngủ làm suy giảm hệ miễn dịch, khiến cơ thể dễ mắc các bệnh nhiễm trùng. Ngoài ra, mất ngủ còn liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe khác như tăng huyết áp, bệnh tim mạch, béo phì, tiểu đường.
- **Ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày:** Mất ngủ khiến bạn khó tập trung trong công việc, học tập, giảm hiệu suất làm việc và ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội.

>> **Bạn nên biết:** 49 [Tác hại của mất ngủ](#) kéo dài, cần biết để điều trị sớm



Mất ngủ gây ảnh hưởng đến chất lượng làm việc của người bệnh

Mách bạn 5 cách tự nhiên chống mất ngủ hiệu quả

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe và tinh thần của người bệnh. Tuy nhiên, mất ngủ là một vấn đề phổ biến mà nhiều người bệnh gặp phải. Dưới đây là 5 phương pháp tự nhiên hiệu quả nhất để chống mất ngủ mà người bệnh có thể áp dụng để cải thiện giấc ngủ của mình.

1. Điều chỉnh thói quen đi ngủ

Giữ giờ giấc đều đặn là nền tảng quan trọng để cải thiện giấc ngủ. Khi cơ thể đã quen với một chu kỳ ngủ - thức nhất định, đồng hồ sinh học sẽ tự động điều chỉnh để bạn cảm thấy buồn ngủ vào buổi tối và tỉnh táo vào buổi sáng. Vì vậy bạn nên:

- **Tạo lịch ngủ:** Hãy lập một lịch ngủ cụ thể và cố gắng tuân thủ nó mỗi ngày. Ngay cả vào cuối tuần, bạn cũng nên cố gắng đi ngủ và thức dậy vào cùng một giờ để duy trì nhịp sinh học ổn định.
- **Tạo không gian ngủ lý tưởng:** Ngoài việc đảm bảo phòng ngủ tối, yên tĩnh và mát mẻ, bạn cũng nên chú ý đến độ ẩm trong phòng. Không khí quá khô hoặc quá ẩm đều có thể gây khó chịu và ảnh hưởng đến giấc ngủ.
- **Tránh tiếp xúc với ánh sáng xanh:** Ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử có thể làm giảm sản xuất melatonin và ức chế sự buồn ngủ. Ngoài việc tắt các thiết bị điện tử trước khi ngủ, bạn có thể sử dụng kính lọc ánh sáng xanh hoặc cài đặt chế độ đêm trên điện thoại để giảm thiểu tác động của ánh sáng xanh.

>> Lưu ngay: 7 [Cách trị mất ngủ tại nhà](#) đem lại hiệu quả bất ngờ

2. Thư giãn trước khi ngủ

Thư giãn là một phần quan trọng trong việc chuẩn bị cho giấc ngủ. Khi cơ thể và tâm trí được thư giãn, bạn sẽ dễ dàng chìm vào giấc ngủ sâu hơn. Người bệnh có thể thực hiện các cách sau:

- **Tắm nước ấm:** Nhiệt độ cơ thể giảm nhẹ sau khi tắm nước ấm giúp tạo cảm giác thư giãn và buồn ngủ. Bạn có thể thêm một vài giọt tinh dầu lavender hoặc hoa oải hương vào nước tắm để tăng cường hiệu quả thư giãn.
- **Thực hành các bài tập thở:** Các bài tập thở sâu giúp giảm nhịp tim, hạ huyết áp và giảm căng thẳng. Bạn có thể thử các kỹ thuật thở bụng hoặc thở 4-7-8 để thư giãn cơ thể.
- **Nghe nhạc thư giãn:** Âm nhạc có thể tác động đến tâm trạng và cảm xúc của bạn. Hãy chọn những bản nhạc nhẹ nhàng, không lời hoặc có giai điệu chậm rãi để tạo không gian thư giãn trước khi ngủ.

>> **Bật mí:** 17 [Cách chìm vào giấc ngủ nhanh nhất](#) bạn nên thử qua



Nghe nhạc trước khi ngủ giúp đầu óc được thư giãn, thoải mái, dễ ngủ hơn

3. Xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh

Chế độ ăn uống cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc cải thiện chất lượng giấc ngủ. Do đó, người bệnh nên:

- **Hạn chế đồ uống có cồn:** Mặc dù rượu có thể giúp bạn buồn ngủ nhanh hơn, nhưng nó lại làm gián đoạn giấc ngủ sâu và gây ra các giấc mơ không mấy dễ chịu.
- **Bổ sung thực phẩm giàu tryptophan:** Tryptophan là một axit amin cần thiết để sản xuất serotonin và melatonin – hai hormone giúp điều hòa giấc ngủ. Các thực phẩm giàu tryptophan bao gồm: sữa, chuối, quả óc chó, hạt bí ngô.
- **Uống trà thảo dược:** Ngoài trà hoa cúc và cam thảo, bạn có thể thử các loại trà thảo dược khác như bạc hà, tâm sen, lá vông nem để hỗ trợ giấc ngủ.

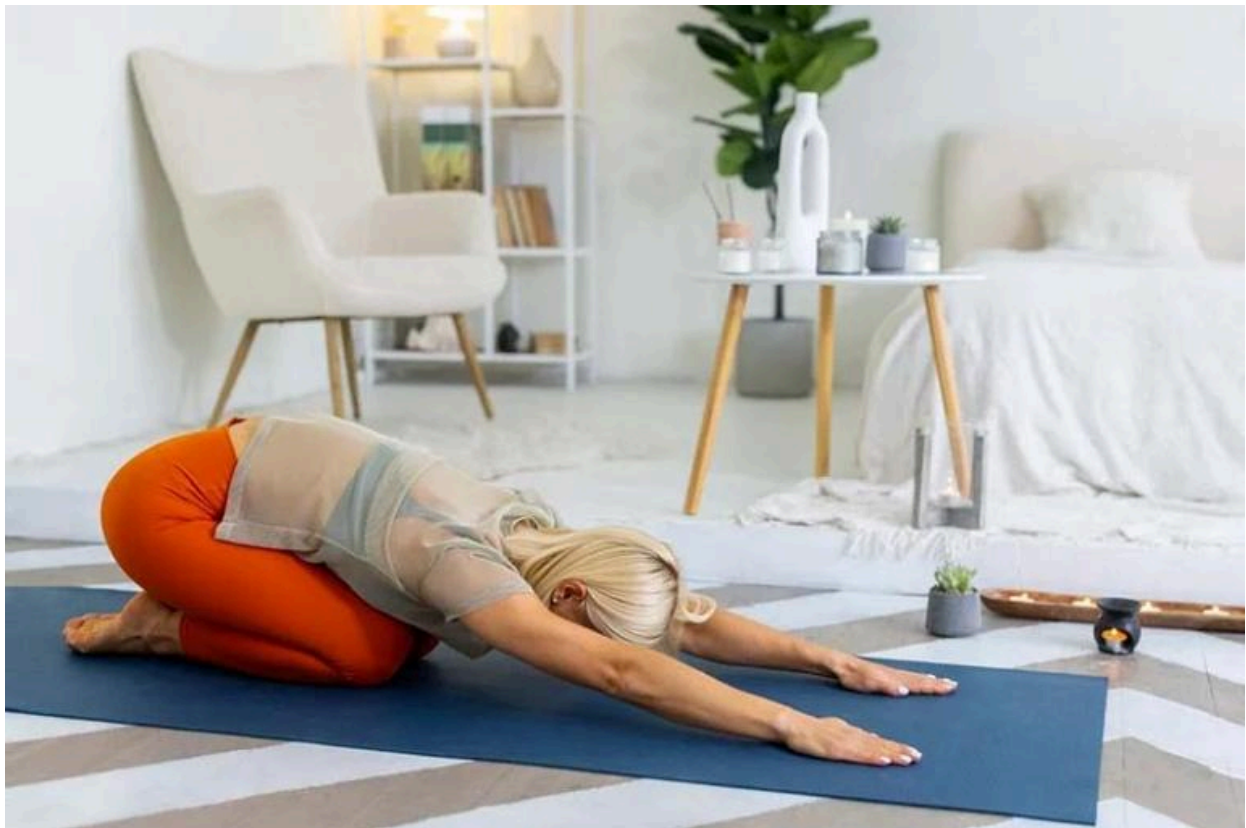
>> **Tham khảo thêm:** [Mất ngủ nên ăn gì](#), kiêng gì? Tư vấn từ chuyên gia dinh dưỡng

4. Thiền và yoga

Thiền và yoga là hai phương pháp giúp giảm căng thẳng và thư giãn cơ thể, từ đó cải thiện giấc ngủ. Thiền định trước khi đi ngủ có thể làm dịu tâm trí, giảm lo âu và đưa người bệnh vào giấc ngủ một cách tự nhiên.

Thiền không chỉ giúp thư giãn mà còn giúp cân bằng cảm xúc, giảm căng thẳng và lo âu, từ đó giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ. Các bài tập thiền đơn giản như hít thở sâu, tập trung vào hơi thở và thả lỏng cơ thể là những phương pháp hữu ích mà người bệnh có thể thực hiện hàng ngày.

Yoga cũng là một phương pháp hiệu quả để cải thiện giấc ngủ. Các bài tập yoga nhẹ nhàng giúp cơ thể thả lỏng, giảm căng thẳng và tạo điều kiện tốt cho giấc ngủ. Một số động tác yoga như tư thế em bé (balasana), tư thế chân lên tường (viparita karani), và tư thế xác chết (savasana) có thể giúp thư giãn cơ thể và tâm trí trước khi đi ngủ.



Thực hiện bài tập yoga tư thế em bé giúp người bệnh cải thiện sức khỏe, dễ đi vào giấc ngủ hơn

Ngoài ra, thực hành yoga thường xuyên còn giúp cải thiện sức khỏe toàn diện, giảm đau lưng, cổ và các vấn đề về cơ xương khớp, từ đó giúp người bệnh có giấc ngủ ngon hơn.

>> **Xem thêm:** Top 10 [bài tập yoga chữa mất ngủ](#) hiệu quả, thư giãn tinh thần

5. Sử dụng tinh dầu thiên nhiên

Tinh dầu từ các loại thảo dược như oải hương, chamomile và bạc hà có tác dụng làm dịu hệ thần kinh và thúc đẩy giấc ngủ sâu. Người bệnh có thể sử dụng tinh dầu bằng cách xoa bóp lên

cơ thể, hoặc sử dụng máy khuếch tán tinh dầu trong phòng ngủ. Mùi hương từ tinh dầu không chỉ giúp thư giãn mà còn tạo ra không gian ngủ thoải mái.

Tinh dầu oải hương (lavender) được biết đến với tác dụng thư giãn, giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, hương oải hương có thể làm giảm lo âu và thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn. Người bệnh có thể nhỏ vài giọt tinh dầu oải hương lên gối hoặc sử dụng máy khuếch tán tinh dầu để tạo không gian ngủ thơm mát và dễ chịu.

Tinh dầu chamomile cũng là một lựa chọn tuyệt vời cho giấc ngủ. Chamomile có tính chất an thần nhẹ, giúp giảm căng thẳng và lo âu. Người bệnh có thể sử dụng tinh dầu chamomile để xoa bóp lên cơ thể hoặc sử dụng trong bồn tắm để thư giãn trước khi đi ngủ.

Tinh dầu bạc hà (peppermint) có tác dụng làm dịu hệ thần kinh và cải thiện hô hấp, giúp người bệnh dễ dàng vào giấc ngủ. Người bệnh có thể nhỏ vài giọt tinh dầu bạc hà vào máy khuếch tán hoặc xoa bóp lên cổ, vai và thái dương để giảm căng thẳng và cải thiện giấc ngủ.

>> **Gợi ý thêm:** Top 9 [thảo dược trị mất ngủ](#) hiệu quả, hợp cơ địa nhiều người

Điều trị mất ngủ hiệu quả bằng bài thuốc YHCT

Các phương pháp tự nhiên hỗ trợ giấc ngủ đóng vai trò nền tảng, góp phần cải thiện chất lượng giấc ngủ cho nhiều người. Bên cạnh đó, Y học cổ truyền (YHCT) với các bài thuốc thảo dược gia truyền cũng được đánh giá cao nhờ tính an toàn, lành tính và hiệu quả lâu dài. Dưới đây là hai bài thuốc nổi tiếng, được tin tưởng rộng rãi trong cộng đồng hiện nay.

Bài thuốc Định tâm An thần thang của Trung tâm Thuốc Dân Tộc

Định tâm An thần thang là một trong những bài thuốc độc đáo, được ứng dụng tại Trung tâm Thuốc Dân Tộc cho người bệnh mất ngủ. Theo chia sẻ từ đội ngũ chuyên gia, bài thuốc được xây dựng dựa trên nguyên lý cân bằng âm dương và bồi bổ tạng phủ, từ đó hỗ trợ khắc phục tận gốc [nguyên nhân gây mất ngủ](#).

Thành phần thảo dược và công dụng

Bài thuốc là sự kết hợp của nhiều vị thảo dược quý như Lạc tiên, Phục thần, Toan táo nhân, Viễn chí, Đương quy, Long nhãn, Xích thực, Cam thảo,... Mỗi vị thuốc có tác dụng riêng, nhưng khi phối hợp cùng nhau sẽ tạo nên sức mạnh tổng hợp.

Trong đó, Lạc tiên và Phục thần có công dụng an thần, giải tỏa căng thẳng thần kinh; Toan táo nhân bổ huyết, dưỡng tâm giúp dễ đi vào giấc ngủ; Viễn chí và Đương quy hỗ trợ điều chỉnh chức năng gan, tỳ, an thần, đồng thời phục hồi năng lượng cơ thể sau những đêm mất ngủ kéo dài.

ĐỊNH TÂM AN THẦN THANG

– HỘI TỤ HƠN 30 THẢO DƯỢC QUÝ –

Dưỡng tâm - An thần - Chăm sóc giấc ngủ - Tăng cường thể trạng



Định tâm An thần thang được bào chế từ hơn 30 loại thảo dược quý, rất tốt cho giấc ngủ

Cơ chế tác động

Khác với những phương pháp chỉ tập trung làm dịu thần kinh tạm thời, Định tâm An thần thang chủ trương tái lập cân bằng cho toàn bộ cơ thể. Cơ chế “tác động kép” của bài thuốc gồm:

- An thần, trấn tĩnh – Giảm triệu chứng khó ngủ, trằn trọc, ngủ không sâu giấc.
- Bồi bổ tạng phủ – củng cố chức năng tỳ, tâm, can, thận, giúp tinh thần sáng khoái và điều hòa khí huyết.

Nhờ vậy, người dùng không chỉ dần đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn mà còn hạn chế nguy cơ tái phát mất ngủ khi ngưng sử dụng thuốc.

Cách sử dụng và hiệu quả

Định tâm An thần thang thường được kê đơn cho từng đối tượng dựa trên thể trạng và mức độ mất ngủ cụ thể. Trong quá trình dùng, người bệnh cần tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ về liều lượng, đồng thời kết hợp chế độ sinh hoạt lành mạnh để gia tăng hiệu quả. Nhiều bệnh nhân cho biết, sau một thời gian sử dụng đều đặn (từ 1 – 3 tháng), giấc ngủ được cải thiện đáng kể, tinh thần thoải mái, ăn uống ngon miệng hơn.

Với sự kết hợp tinh hoa từ các vị thuốc quý, bài thuốc Định tâm An thần thang của Trung tâm Thuốc Dân Tộc đã trở thành “chìa khóa” quan trọng, giúp nhiều người đẩy lùi tình trạng [mất ngủ kéo dài](#), tìm lại giấc ngủ sâu và chất lượng.

Liên hệ tư vấn:

- Trụ sở chính: Biệt thự B31 ngõ 70 Nguyễn Thị Định, Thanh Xuân, Hà Nội. Điện thoại: (024)7109 6699
- TP Hồ Chí Minh: Số 145 Hoa Lan, phường 2, quận Phú Nhuận, TP. HCM. Điện thoại: (028)7109 6699
- Email: info@thuocdantoc.org
- Website: trungtamthuocdantoc.com
- Fanpage: fb.com/trungtamnghienquvaungdungthuocdantoc

>> **Xem thêm:** Top 7 [bài thuốc chữa mất ngủ bằng đông y](#) hiệu quả, lành tính

Bài thuốc Mất ngủ Đỗ Minh của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường

Mất ngủ Đỗ Minh là bài thuốc gia truyền 5 đời của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường, nổi tiếng với khả năng hỗ trợ an thần, cải thiện giấc ngủ và nâng cao sức khỏe toàn diện. Thế mạnh của bài thuốc nằm ở việc kế thừa kinh nghiệm quý báu từ gia tộc và không ngừng được hoàn thiện, điều chỉnh qua từng thế hệ.

Nguồn gốc và thành phần

Nhà thuốc Đỗ Minh Đường chú trọng sử dụng các dược liệu sạch từ vườn thuốc chuyên canh đạt chuẩn GACP-WHO. Một số thành phần chính trong bài thuốc có thể kể đến như: Câu đằng, Dương quy, Phục thần, Lạc tiên, Táo nhân, Xuyên khung, Bạch trạch,...

Hầu hết đều là những vị thuốc bổ huyết, hoạt huyết, dưỡng tâm, giúp ổn định thần kinh và điều hòa nội tiết. Đặc biệt, mỗi vị dược liệu đều được chọn lọc cẩn thận nhằm đảm bảo hàm lượng hoạt chất tối ưu.

MẮT NGỦ ĐỔ MINH

» Bảo bối TỐI TIỄN
tình trạng MẮT NGỦ KINH NIÊN



ĐINH TÂM AN THẦN

Gây buồn ngủ tự nhiên,
tăng tuần hoàn máu,
dưỡng tâm an thần

BỔ GAN GIẢI ĐỘC

Bổ gan, thanh
nhiệt giải độc,
dưỡng huyết

BỔ THẬN GIẢI ĐỘC

Tăng cường chức năng
thận, tăng cường sức
đề kháng

Mắt ngủ Đổ Minh được bào chế thành 3 chế phẩm, giúp điều trị mắt ngủ hiệu quả từ gốc

Cơ chế trị liệu

Theo lý luận YHCT, mắt ngủ khởi phát do mất cân bằng âm dương, rối loạn chức năng tạng phủ, đặc biệt là tâm và can. Bởi vậy, Mắt ngủ Đổ Minh tập trung vào hai mục tiêu chính:

- Điều chỉnh hoạt động tạng phủ – Bổ khí, dưỡng huyết, ổn định thần kinh và hỗ trợ gan, thận, tỳ hoạt động hiệu quả.
- Giảm căng thẳng, an thần – Cải thiện chất lượng giấc ngủ, từ giai đoạn đi vào giấc ngủ đến duy trì giấc ngủ sâu.

Sự kết hợp hài hòa giữa các thảo dược giúp người dùng trải qua quá trình hồi phục toàn diện, nâng cao đề kháng, từ đó hạn chế nguy cơ tái phát bất kỳ rối loạn giấc ngủ nào.

Cách dùng và ưu điểm

Bài thuốc Mắt ngủ Đổ Minh thường được bào chế dưới dạng cao đặc hoặc viên hoàn, nhờ đó hỗ trợ người bệnh thuận tiện hơn khi sử dụng và bảo quản. Liệu trình có thể thay đổi tùy theo mức độ bệnh và thể trạng, nhưng nhìn chung, nhiều bệnh nhân ghi nhận cải thiện sau 2 – 3 tháng kiên trì dùng thuốc, kết hợp sinh hoạt điều độ. Điểm cộng lớn nhất của bài thuốc là khả năng tác động sâu, giúp phục hồi cơ thể, đồng thời giảm nguy cơ lệ thuộc hay tái phát mắt ngủ sau khi ngưng liệu trình.

Báo chí nói về bài thuốc Mất Ngủ Đỗ Minh của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường:

- <https://baodanang.vn/can-biet/202209/bai-thuoc-dieu-tri-mat-ngu-do-minh-bi-quyet-giup-ban-co-duoc-giac-ngu-ngon-3921751/>
- <https://baothaibinh.com.vn/tin-tuc/206/159046/nha-thuoc-do-minh-duong-don-vi-kham-cha-benh-mat-ngu-bang-thao-duoc-an-toan>
- <https://suckhoedoisong.vn/kham-pha-dia-chi-nha-thuoc-150-nam-dieu-tri-benh-mat-ngu-bang-y-hoc-co-truyen-169220707135016806.htm>

Liên hệ tư vấn:

- Hà Nội: Số 37A Ngõ 97 Văn Cao, Liễu Giai, Ba Đình, Hà Nội, điện thoại: 0246 253 6649 - 0963 302 349 - 0987 976 816 - 0984 650 816.
- TP. Hồ Chí Minh: Số 179 Nguyễn Văn Thương, Phường 25, quận Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh, điện thoại: 0283 899 1677 - 0938 449 768 - 0932 088 186 - 0936427358.
- Email: lienhe@dominhduong.com
- Website: nhathuocdominhduong.com
- Fanpage: fb.com/nhathuocdominhduong

Giấc ngủ là món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng cho chúng ta. Việc đầu tư thời gian và công sức để cải thiện chất lượng giấc ngủ là một quyết định thông minh. Bằng việc áp dụng 5 cách tự nhiên chống mất ngủ mà bài viết đã chia sẻ, bạn hoàn toàn có thể lấy lại giấc ngủ ngon và tận hưởng một cuộc sống khỏe mạnh, năng động hơn.

>> Tổng hợp các thông tin về bệnh mất ngủ có thể bạn quan tâm:

- [Mất ngủ uống gì?](#) Top 9 thức uống giúp an thần, ngủ sâu giấc
- [Bấm huyệt chữa mất ngủ](#): Liệu pháp hiệu quả, an toàn từ YHCT
- Gợi ý 16 loại [rau chữa mất ngủ](#) hiệu quả, bán đầy ngoài chợ
- Top 7 [thuốc trị mất ngủ](#) hiệu quả, an toàn, giúp ngủ sâu giấc
- Mách bạn 5 cách dùng [tim sen trị mất ngủ](#) đơn giản tại nhà
- [Mất ngủ khám ở đâu TPHCM?](#) Top 6 địa chỉ uy tín hàng đầu
- [Khám mất ngủ ở đâu Hà Nội?](#) Top 7 địa chỉ chất lượng nhất
- Top 7 [bác sĩ chữa mất ngủ giỏi ở TPHCM](#), nổi tiếng uy tín
- 7 [Bác sĩ chữa mất ngủ giỏi ở Hà Nội](#), nhiều năm kinh nghiệm
- Nguyên nhân và các [cách điều trị mất ngủ ban đêm](#) hiệu quả
- [Mất ngủ ở người trẻ](#): Nguyên nhân và cách chữa trị tốt nhất
- Top 9 [địa chỉ chữa mất ngủ bằng đông y](#) nổi tiếng uy tín
- Lưu ngay 12 loại [trà trị mất ngủ](#) hiệu quả, giúp an thần, ngủ ngon
- [Đau đầu mất ngủ](#) có nguy hiểm không? Cách điều trị hiệu quả
- [Mất ngủ ở người già](#): Nguyên nhân, dấu hiệu và cách chữa trị
- [Khó ngủ ngủ không sâu giấc](#): Nguyên nhân và cách khắc phục
- [Mất ngủ kinh niên](#) (mãn tính): Triệu chứng và cách chữa trị

- Top 7 [thuốc ngủ thảo dược](#) hiệu quả, an toàn, được tin dùng
- [Mất ngủ sau sinh](#): Nguyên nhân và cách trị hiệu quả, an toàn
- [Bà bầu bị mất ngủ](#) phải làm sao? Liệu có ảnh hưởng em bé?
- Gợi ý 10 [món ăn chữa mất ngủ cho bà bầu](#) đầy đủ dinh dưỡng
- Tham khảo [cách ngủ nhanh nhất của lính Mỹ](#) để thực hiện
- Gợi ý 4 cách dùng [lá lốt chữa mất ngủ](#) đơn giản và lành tính
- [Mất ngủ vì suy nghĩ quá nhiều](#): Cách cải thiện và phòng ngừa
- [Tim đập nhanh hồi hộp khó ngủ](#) và cách khắc phục hiệu quả
- 10 [Thực phẩm giúp ngủ ngon cho người lớn tuổi](#) nên bổ sung
- Lưu ngay 7 [món ăn giúp an thần dễ ngủ](#), đơn giản và dễ nấu
- Bất mí 5 cách dùng [cây lạc tiên trị mất ngủ](#) hiệu quả, lành tính
- 5 [Cách uống nhụy hoa nghệ tây chữa mất ngủ](#) nên áp dụng
- 7 Mẹo dùng [lá vông trị mất ngủ](#) đúng cách, cho hiệu quả rõ rệt
- [Uống trà sữa có mất ngủ không?](#) Thông tin hữu ích nên biết
- TOP 10 [cây thuốc nam trị mất ngủ](#) tốt nhất, độ lành tính cao
- [Châm cứu chữa mất ngủ](#): Giải pháp hiệu quả, an toàn từ YHCT
- 4 [Thuốc ngủ dạng nước](#) tốt và an toàn hiện nay
- 8 [Thuốc điều trị mất ngủ mãn tính](#) hiệu quả, phổ biến
- 7 Loại [thuốc ngủ liều mạnh](#) phổ biến và thận trọng khi dùng
- 9 Loại [thuốc an thần dễ ngủ](#) được dùng phổ biến
- 7 Loại [thuốc điều trị trầm cảm mất ngủ](#) hiệu quả, phổ biến
- 7 Loại [thảo dược trị mất ngủ cho người già](#) hiệu quả nhất
- 7 [Thuốc ngủ thảo dược của Mỹ](#) tốt nhất hiện nay
- 9 Loại [thuốc bổ ăn ngon ngủ ngon cho người lớn](#) tốt nhất
- Top 5 loại [thuốc bổ thần kinh giúp ngủ ngon](#), được review tốt
- Top 5 [thuốc ngủ cho trẻ em](#) hiệu quả, an toàn, được tin dùng
- Lưu ngay 7 [cách trị mất ngủ cho người già tại nhà](#) đơn giản
- [Me bầu mất ngủ 3 tháng cuối](#): Nguyên nhân và cách xử lý
- [Me bầu mất ngủ 3 tháng giữa](#): Triệu chứng và cách khắc phục
- [Me bầu mất ngủ 3 tháng đầu](#) có sao không? Biện pháp điều trị
- [OTIV trị mất ngủ](#), đau đầu có tốt không? Giá bao nhiêu?
- [Cây chỉ chữa mất ngủ](#): Áp dụng đúng, ngủ ngon, sâu hơn
- Bất mí 3 [cách chữa mất ngủ bằng tinh bột nghệ](#) bạn nên thử
- Mách bạn 8 cách dùng [mật ong chữa mất ngủ](#) hiệu quả
- Lưu ngay 4 mẹo dùng [hành tây chữa mất ngủ](#) hiệu quả nhất
- [Chữa mất ngủ bằng diên chẩn](#): Tổng hợp thông tin bạn nên biết
- 4 [Cách chữa mất ngủ bằng gừng](#) bạn không nên bỏ qua
- Bí quyết [chữa mất ngủ bằng lá đinh lăng](#) được dân gian ca ngợi
- 5 Cách dùng [đâu xanh trị mất ngủ](#) không phải ai cũng biết
- 3 Mẹo dùng [chuối xanh chữa mất ngủ](#) bạn nên thử qua
- Mách bạn 6 [cách chữa mất ngủ khi uống cafe](#), trà hiệu quả
- [Điều trị mất ngủ bằng vật lý trị liệu](#) và lưu ý khi thực hiện
- [Uống nước dừa có chữa mất ngủ không?](#) Bạn nên biết
- 10 Mẹo [ngâm chân chữa mất ngủ](#) tại nhà hay nên thử qua

- Lưu ngay 7 cách dùng [táo đỏ chữa mất ngủ](#) ngay tại nhà
- Mẹo dùng [hà thủ ô chữa mất ngủ](#) đúng cách, hiệu quả cao
- Bổ tui 5 [cách chữa mất ngủ bằng hoa cúc](#) hay hơn uống thuốc
- Chứng [mất ngủ ở phụ nữ tiền mãn kinh](#) và cách chữa trị
- Tham khảo cách [ngôi thiên chữa mất ngủ](#) hiệu quả, đơn giản
- Gợi ý 5 cách dùng [hoa tam thất chữa mất ngủ](#) hiệu quả, an toàn
- [Lá dâu tằm chữa mất ngủ](#) hiệu quả không? Cách dùng đúng
- [Mất ngủ ở người cao huyết áp](#) và phương pháp điều trị
- [Trẻ khó ngủ](#), mất ngủ: Nguyên nhân và cách trị an toàn
- Dùng [trà Atiso chữa mất ngủ](#) có thực sự hiệu quả không?
- Lưu ngay 3 cách dùng [hoa thiên lý chữa mất ngủ](#) đơn giản
- [Dấu hiệu thiếu ngủ](#), tác hại và cách khắc phục nhanh chóng
- [Rối loạn giấc ngủ là gì?](#) Nguyên nhân và cách điều trị
- [Rối loạn giấc ngủ ở người cao tuổi](#) và giải pháp điều trị
- [Rối Loạn Giấc Ngủ Ở Trẻ Sơ Sinh](#) Và Điều Ba Mẹ Cần Biết
- [Khó ngủ trưa](#): Nguyên nhân và mẹo giúp mau đi vào giấc ngủ
- 9 [Cách ngủ sớm cho người quen thức khuya](#) siêu đơn giản
- [Ngủ Nhiều Có Phải Là Bệnh?](#) Triệu Chứng Và Cách Trị
- 4 [Cách giúp trẻ sơ sinh ngủ ngon](#), sâu giấc vào ban đêm
- [Buồn ngủ mà không ngủ được](#): Nguyên nhân và cách xử lý
- Gợi ý 3 cách dùng [hoa hòe chữa mất ngủ](#) hiệu quả tức thì

Thông tin liên quan:

- <https://sy.t.bentre.gov.vn/Lists/HoiDap/DispForm.aspx?ItemID=82&thao-duoc-chua-tri-mat-ngu.html>
- <https://sy.t.bentre.gov.vn/Lists/HoiDap/DispForm.aspx?ItemID=82&thuoc-dieu-tri-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?benh-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-keo-dai.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?cach-tri-mat-ngu-ban-dem.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?thao-duoc-tri-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-o-nguoi-tre.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?chua-mat-ngu-bang-dong-y.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?chua-mat-ngu-bang-dong-y-o-dau-tot.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?tra-tri-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?tim-sen-tri-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?dau-dau-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-o-nguoi-gia.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?ngu-khong-sau-giac.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-kinh-nien.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?thuoc-tri-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?thuoc-ngu-thao-duoc.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-sau-sinh.html>

- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?ba-bau-bi-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mon-an-chua-mat-ngu-cho-ba-bau.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-kham-o-dau-tphcm.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?bac-si-chua-mat-ngu-gioi-o-tphcm.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?bac-si-chua-mat-ngu-gioi-o-ha-noi.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?kham-mat-ngu-o-dau-ha-noi.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?cach-ngu-nhanh.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?cach-ngu-nhanh-cua-linh-my.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?bai-tap-yoga-chua-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?la-lot-chua-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mat-ngu-vi-suy-nghi-qua-nhieu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?tim-dap-nhanh-hoi-hop-kho-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?tac-hai-cua-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?thuc-pham-giup-ngu-ngon-cho-nguoi-lon-tuoi.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?mon-an-giup-an-than-de-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?cay-lac-tien-chua-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?me-bau-mat-ngu-co-anh-huong-den-thai-nhi.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?cach-uong-nhuy-hoa-nghe-tay-chua-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?cach-tri-mat-ngu-tai-nha.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?la-vong-tri-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?uong-tra-sua-mat-ngu.html>
- <https://ts.hust.edu.vn/hoi-dap/bk3?bai-thuoc-nam-tri-mat-ngu.html>