

झोपेची तक्रार

- १ . झोपण्यापूर्वी हात, पाय व तोंड गार पाण्याने धुवावे .
- २ . दुपारचे झोपणे टाळावे .
- ३ . झोपताना लहान निळा लोहचुंबक भुवईच्या मध्ये ठेवावा ५ मिनीटे .
- ४ . झोपताना थोडे कैलास जीवन डोळयाना लावणे .
- ५ . झोपताना श्वासन करणे .
- ६ . रात्रीचे जेवण २ ते २॥ तास आधी घ्यावे .
- ७ . भैद्याचे पदार्थ टाळावेत .