

## "หลับลึก" พ้นฟูจิตใจ ร่างกายและผิวพรรณ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่าคุณเรามากจะใช้เวลาเกือบครึ่งหนึ่งของชีวิตไปกับการนอนที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ จากรายงานเรื่องการนอนหลับของ Pfizer พบว่า กวารอยละ 50 ของชาวอเมริกันวัยทำงาน เผชิญกับปัญหาเรื่องการนอนหลับ

ช่วงง่วงเจีย เป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มผ่อนคลาย มีอาการเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น จากนั้นเป็นช่วงครึ่งหลับครึ่งตื่นแบบลึก ช่วงนี้ดวงตาจะเริ่มกลอกไปมา ถ้ามีเสียงรบกวนแมแต่ชนิดเดียวก็จะสะดุ้งตื่นทันที การดำเนินชีวิตประจำวันของคนสมัยนี้ มักจะนอนหลับอยู่ในขั้นนี้ซึ่งถือเป็นการนอนที่ไม่มีประสิทธิภาพ ขั้นสุดท้าย ช่วงหลับลึก เป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มหลับสนิท การเคลื่อนไหวจะน้อยลงแล้วจะค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ REM Sleep ซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกายทำการฟื้นฟู ซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ และปรับสมดุลผิวให้สวยสมบูรณ์แบบ **เพราะประโยชน์สูงสุดที่เกิดกับผิวพรรณคือ ในช่วงเวลานี้ร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวน้อยมาก ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้อ และผิวสามารถผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่** อีกทั้งเป็นช่วงเวลาที่ได้รับอากาศบริสุทธิ์ตามกระบวนการธรรมชาติ เนื่องจากในช่วง REM Sleep เป็นช่วงเวลาที่มีการบำรุงสมอง โดยสมองจะทำงานเก็บกักความทรงจำได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งคืนความสดชื่นแจ่มใสให้แกร่างกาย ถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายเพื่อรับมือกับวันใหม่

ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลอีกว่า "การอดนอน ไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า แต่ยังส่งผลให้ร่างกายเสื่อมสภาพ แก่กว่าวัยอันควร เพราะเมื่อร่างกายเข้าสู่ช่วงที่หลับลึก ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน เพื่อฟื้นฟูและคงความสมดุลให้ร่างกาย หากร่างกายพักผ่อนน้อย **โกรทฮอร์โมนก็จะหล่นหาย ร่างกายก็จะเสื่อมสภาพและไม่แข็งแรง โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักจะมีปัญหาการนอนไม่หลับมากกว่าผู้ชาย** ซึ่งมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ เช่น อาการหวาดระแวง เกรี้ยวกราด โรคซึมเศร้า เป็นต้น"

โดยปกติแล้วร่างกายคุณจะสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ นอนหลับสบายในอุณหภูมิที่กำลังดีไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป ผู้เชี่ยวชาญแนะนำวิธีง่าย ๆ 2 วิธีว่า การแช่น้ำอุ่นที่ผสม Bedtime Bath Oil น้ำมันหอมระเหยกลิ่นอ่อนๆ ประมาณ 30-45 นาที ก่อนเข้านอนทุกครั้ง จะช่วยให้คุณได้สัมผัสกับความผ่อนคลาย เพราะอุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้นจะเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับให้คุณหลับสนิทได้ยาวนาน และหลับลึกยิ่งขึ้นกว่าเดิม

### เพิ่มอานุภาพการนอนหลับสำหรับคนหลับยาก

ก่อนที่จะล้มตัวลงนอนบนเตียงนุ่มๆ แนะนำให้ใช้ Bedtime Balm บาล์มเนื้อเข้มข้น โดยการแตะเนื้อบาล์มด้วยปลายนิ้ว แล้วคลึงวนด้วยปลายนิ้วทั้งสองข้าง สูดดมความหอมที่ให้คุณเคลิบเคลิ้มตกอยู่ในภวังค์แห่งความสงบแห่งทิวทัศน์ของกลิ่น จากนั้นค่อยๆ ผ่อนลมหายใจเข้า-ออกให้ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าความเครียดต่างๆ นวดคลึงปลายนิ้วลงบริเวณฐานจุดเชื่อมต่อระหว่างต้นคอ และศีรษะ จุด Wind Mansion Point โดยหมุนวนขวา 3 ครั้ง ตูดด้วยหมุนวนออก 3 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือไกลงมาจากบริเวณ Wind Mansion Point ตามแนวต้นคอ และเคลื่อนมือออกมาบริเวณไหล่ทั้ง 2 ข้าง นวดคลึงปลายนิ้วหมุนวนขวา 3 ครั้ง และหมุนวนออกอีก 3 ครั้ง ที่บริเวณจุด Heavenly Rejuvenation Point ซึ่งอยู่ต่ำกว่าช่วงบนสุดของหัวไหล่เพียงเล็กน้อย แล้วเคลื่อนมือมาที่บริเวณข้อมือด้านในบริเวณ Spirit Gate โดยใช้นิ้วก้อยค่อยๆ นวดคลึงหมุนวนขวา 3 รอบ และออกอีก 3 รอบ

ขั้นตอนสุดท้ายหมุนวนเนื้อบาล์มบริเวณตรงกลางฝ่าเท้าในลักษณะเป็นวงกลมเล็กๆ จนกระทั่งเนื้อบาล์มซึมซาบเข้าสู่ผิวหนังโดยสมบูรณ์

**เริ่มต้นการนอนแบบใหม่เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และผิวพรรณที่ดีของคุณได้แล้วตั้งแต่วันนี้**