

## 9 วิธี...แก้โรคนอนไม่หลับ

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2552

**อ่อนเพลียเนื่องจากนอนไม่หลับในตอนกลางคืน และตื่นขึ้นด้วยอาการอึดโรยในตอนเช้า ต่อไปนี้คือวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยกำจัดความทุกข์ต่อนอนไม่หลับให้หายไป แล้วคืนนี้จะได้นอนหลับสบาย**

### 1.งดเครื่องดื่มกาแฟ

เป็นที่ทราบกันว่าคาเฟอีนมีสารกระตุ้นที่ทำให้นอนไม่หลับแต่รู้ไหมว่าสารดังกล่าวยังคงค้างอยู่ในร่างกายอีกด้วย? ดังนั้นทางที่ดี คือ กำจัดมันออกไปจากอาหารที่คุณกินหรือเครื่องดื่มคาเฟอีนตั้งแต่เมื่อเที่ยงเป็นต้นไป อยาลืมคาเฟอีนที่ซ่อนอยู่ในน้ำอัดลม และของว่างต่าง ๆ เช่น โคลก ช็อกโกแลตเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นอนไม่หลับ อานฉลากข้างกระป๋อง และข้างถุงผลิตภัณฑ์ไหละเยียด ต้มชาสมุนไพร เช่น ชาคาโมมายล หรือชาดอกมะนาว ที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายแทนชาหรือกาแฟ เนื่องจากในชาทั้งสองชนิดนี้มีสารที่ช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็น และปลอดคาเฟอีน

**2.อาบน้ำก่อนนอน** การแช่ตัวในน้ำอุ่นก่อนนอน จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดทั้งปวง แต่อย่าแช่นานเกินไป เพราะแทนที่จะหายเครียดกลับเครียดหนักขึ้น เนื่องจากการแช่ตัวในน้ำร้อนนานเกินไป จะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ดูไม่มีชีวิตชีวา เพื่อช่วยให้หลับสบาย อยาลืมหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์ 2-3 หยด ลงในน้ำที่อาบ หรือจะใช้น้ำมันอาบน้ำ

**3.จัดห้องให้น่านอน** แปลงโฉมห้องนอนให้เป็นที่ที่คุณอยากใช้เวลาอยู่นาน ๆ จัดข้าวของที่ระเกะระกะให้เข้าที่ ทำห้องให้มีกลิ่นหอมด้วยการวางถุงกลิ่นลาเวนเดอร์ และแจกันดอกไม้สด จัดห้องนอนให้มีแสงสลัว ๆ โปรง และอากาศถ่ายเทได้ดี หาอะไรปิดสวนที่เรืองแสงของนาฬิกาปลุก ซึ่งนอกจากจะให้แสงสว่างเป็นพิเศษแล้ว ยังทำให้เราหันความสนใจไปที่นาฬิกาตลอดทั้งคืนตั้งเครื่องปรับอากาศที่อุณหภูมิพอเหมาะ ประมาณ 25 องศาเซลเซียส ซึ่งทำให้ห้องเย็นสบายกำลังดี

**4.สมุนไพรที่ได้** มีสมุนไพรหลายตัว โดยเฉพาะสมุนไพรจีนช่วยคลายเครียดทำให้นอนหลับได้ดี เช่น ถั่งเช่า มีลักษณะเป็นแท่งยาว ๆ มีสีเหลืองเป็นมันเงา ประกอบด้วยวิตามินบี 12 โปรตีน กรดไขมัน ทั้งอิมตัว และไมอิมตัว มีสรรพคุณช่วยระดับประสาท ทำให้นอนหลับสนิท พุทราจีน เป็นผลไม้บำรุงสุขภาพที่ดีของคนจีน สามารถกินได้ทั้งสดและแห้ง แก้อาการนอนไม่หลับ เนื้อในเมล็ดช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้นอนหลับสบาย โสม จัดเป็นสมุนไพรจีนที่รักษาโรคมากกว่า 2,000 ปี สารไบโอแอคทีฟ (bioactive) ในโสมช่วยแก้โรคนอนไม่หลับ และรักษาโรคความจำเสื่อม ลดความเครียดดอกไม้จีนหรือจำฉ่ายเป็นพืชล้มลุกตระกูลเดียวกับลิลลี่ เกสรดอกไม้จีนมีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยใหผ่อนคลาย ทำให้สดชื่น และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อน ๆ จึงช่วยให้หลับสบาย

**5.ยืดเส้นยืดสาย** คนที่เคลื่อนไหวร่างกายขณะทำงานในระหว่างวัน จะมีปัญหาในการนอนน้อยกว่าคนที่นั่งปักหลักอยู่กับโต๊ะทำงาน การออกกำลังกายแค่วันละ 15 นาที จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจน ทำใหผ่อนคลาย และนอนหลับง่ายขึ้น ระหว่างวันควรออกไปเดินเล่นในสวน

หรือเดินยืดเส้นยืดสายหลังอาหารเย็น หลังเดินออกกำลังแล้ว ให้พักประมาณครึ่งชั่วโมง  
จึงค่อยเข้านอนทั้งนี้เพื่อให้อัตราการเต้นหัวใจและร่างกายทำงานช้าลงจนถึงจะสามารถเข้านอนได้

### **6.กินอย่างถูกต้อง** การเข้านอนขณะท้องหิว

หรืออึดอัดจะไปรบกวนการนอนซึ่งรวมถึงการกินอาหารก่อนนอนด้วย ไม่ควรกินอาหารเย็นหลัง 2 ทุ่ม  
และถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงโปรตีนจากเนื้อสัตว์

เพราะจะเป็นเหมือนยาชูกำลังที่ไปกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมน ที่ทำให้ร่างกายเกิดความตึงเครียด  
กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตจำพวกแป้ง อาหารเย็นควรเป็นข้าว มันฝรั่ง พาสต้า ผัก ที่มีรากเป็นลำดับได้ดิน ถั่วต่าง  
ๆ อาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายผลิตเซโรโทนิน ที่ช่วยในการนอนหลับ

### **7.เอนตัวลง**

และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เปิดเพลงทำนองเบาๆ ฟังสบายๆ ขณะนอน  
หรือจะเปิดเทปบันทึกเสียงธรรมชาติที่ให้ความรู้สึกสงบ เยือกเย็น เช่น เสียงคลื่นซัดเขาหาฝั่ง ปิดไฟในห้องนอน  
นอนซุกตัวใต้ผ้าห่ม ปล่อยให้เสียงนั้นซบกล่อมคุณ จากนั้นหายใจลึกๆ ซ้ำๆ  
เพลงสมาธิไปที่แขนขาแต่ละข้างโดยเริ่มจากที่เท้า จินตนาการว่าแขนขานั้นจมหายลงไปทีเดียว  
ควรใช้เครื่องเล่นเทป หรือซีดีที่ปิดเองอัตโนมัติ เพราะจะได้ไม่ต้องลุกขึ้นมาปิดเวลาเค็ลิมๆใกล้จะหลับ

### **8.ลุกขึ้นเดิน**

หากตื่นขึ้นกลางดึก และไม่สามารถข่มตาให้หลับลงได้ภายใน 30 นาที จงลุกขึ้น  
อุทยานนอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา รอเวลาจนเสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น เพราะนั่นจะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อย่าเปิดทีวี  
อ่านหนังสือ หรือนั่งบนเตียงคิดเรื่องที่ยังติดค้างอยู่ในสมอง แม่นั่นจะเป็นวิธีมาเวลายามนอนไม่หลับแต่ไม่ควรทำ  
คุณจำเป็นต้องฝึกให้ร่างกายรับรู้าเตียงนอนใช่เป็นที่สำหรับนอน แมวาลิ่งที่คุณทำบนเตียงจะเป็นกิจกรรมสบายๆ  
ประเภทดูหรือฟังก็ตาม เพราะนั้นสามารถเข้าไปกระตุ้น หรือรบกวนจิตใจได้ หากตื่นขึ้นกลางดึก  
ให้ลุกจากเตียงไปเอนหลังบนโซฟา หรือเก้าอี้ตัวโปรดที่นั่งสบายๆ  
หลับตาลงทำจิตใจให้สบายจนรู้สึกง่วงแล้วจึงค่อยกลับไปนอนที่เตียง

### **9.มัทจूर्यแห่งนม**

ตอนเด็กๆ แม่จะให้เรดื่มนมอุ่นๆ ก่อนนอน เพราะในนมมีกรดอะมิโนที่เรียกว่า  
ทริย์ปโตฟาน ช่วยให้นอนหลับสบาย และยังมีแคลเซียมสูง ช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้จิตใจสบาย  
บางคนบอกว่าการดื่มนมอุ่นๆ ช่วยคลายเครียด และหายอ่อนเพลีย จากการศึกษวิจัยพบว่า เมลาโทนิน  
(melatonin) ช่วยให้นอนหลับ โดยเฉพาะนมที่รีดจากแม่วัวตอนเช้ามืดเพราะเป็นช่วงเวลาที่มีเมลาโทนินสูงสุด

ที่นี่ดอทคอม