

สวยก่อนนอน...นอนให้สวย

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552



การนอนหลับกับความงามเป็น 2 เรื่องที่สำคัญสำหรับสาว ๆ ผิวพรรณที่สวยงามสามารถเสริมสร้างได้จาก การนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ

เพราะช่วงเวลาที่การพักผ่อนนั้น สมองและร่างกายของคนเราจะใช้เวลานี้เพื่อซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรือวัยที่สึกหรอ ดังนั้น การนอนหลับที่เหมาะสมและเพียงพอ จึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญประการหนึ่งซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพและความชราของผิวพรรณของมนุษย์

นพ.กฤษิพร เฟื่อง สุขุ เชี่ยวชาญเรื่องผิวหนังและสุขภาพความงามจากศูนย์ความงามนิริเนดาคลินิก กล่าวว่ามีหลายๆ

ปัจจัยที่เป็นตัวเร่งให้ความชราภาพแก่ผิวพรรณของเราได้เร็วขึ้นก่อนเวลาอันควร ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การถูกแดดจัด หรือแม้กระทั่งความเครียด



ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพและความชราภาพของผิวพรรณของมนุษย์ ก็คือการที่ร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอ หรือการหลับอย่างไม่มีคุณภาพ เพราะการนอนหลับนั้นเป็นความต้องการพื้นฐานของคนเรา เพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายมีแรงขับเคลื่อนต่อไปข้างหน้า การนอนหลับไม่เพียงพอก็จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายอยู่ยงไป และเป็นที่แน่นอนว่าลักษณะผิวพรรณในผู้ที่นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจะไม่ดีตามไปด้วย ซึ่งอาจจะสังเกตได้จากรอยคล้ำหรือรอยดำใต้ดวงตา ถุงใต้ตา หรือใบหน้าที่ดูห่อเหี่ยวไม่สดใสแจ่มใส

ในช่วงระยะเวลาของการนอนหลับนั้น ถือว่าเป็นช่วงโอกาสทองของร่างกายในการพักผ่อนและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งผิวหนังของเราด้วย นอกจากนี้ ยังมีสารสำคัญต่างๆ หลั่งออกมาในช่วงระยะเวลาดังกล่าว เช่น สารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการมีประจำเดือน การลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต และที่สำคัญสารนี้ยังมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับอีกด้วย

สารเมลาโทนินมีส่วนช่วยในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่างๆ สารเมลาโทนินจะถูกสร้างมากที่สุดในเวลากลางคืนในขณะที่เรานอนหลับ และจะถูกสร้างน้อยลงเมื่อเรานอน ดังนั้น การนอนหลับจึงมีส่วนช่วยในการปกป้องผิวให้ดี สารเมลาโทนินเป็นสารที่สร้างจากต่อมไพเนียลที่อยู่ในสมองของเรา ซึ่งเชื่อกันว่าต่อมนี้มีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเกิดความชราภาพ

ต่อมไพเนียลนี้เองที่เปรียบเสมือนดวงตาที่ 3 ของร่างกายมนุษย์ ที่คอยรับรู้ความสว่างและความมืด และช่วยกำหนดวงจรการนอนของมนุษย์ให้นอนหลับในเวลากลางคืนและตื่นเวลากลางวัน

ในด้านของผิวหนัง สารเมลาโทนินมีบทบาทในการลดผลของสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกายของเรา ซึ่งถ้ามีมากเกินไปก็อาจส่งผลให้เกิดภูมิแพ้ของผิวหนัง เกิดการอักเสบของผิวหนัง แม้กระทั่งเกิดมะเร็งผิวหนังงายขึ้น สารเมลาโทนินเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่างๆ และจะถูกสร้างมากที่สุดในเวลากลางคืนขณะที่เรานอนหลับ และสร้างลดลงเมื่อเรานอน ดังนั้น การนอนหลับจึงมีส่วนสำคัญในการปกป้องผิวพรรณให้ เพื่อคงความอ่อนเยาว์ สดชื่นแจ่มใส



การนอนหลับกับผิวพรรณ

การนอนหลับที่ดีควรเป็นการนอนหลับอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคืน เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาแล้วมีความรู้สึกไม่สดชื่น ไม่มองเหงามาในตอนกลางวัน ซึ่งการนอนหลับที่ดีที่ส่งผลต่อการมีผิวพรรณที่ดีนั้น ควรมีปัจจัยดังนี้

1.นอนถูกเวลาและปริมาณ

ความต้องการการนอนหลับของมนุษย์เรานั้นไม่เท่ากัน ยิ่งอายุน้อยยิ่งต้องการนอนมาก และความต้องการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปแล้วประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน สิ่งที่สำคัญคือร่างกายจะมีการสะสม ถ้าเรานอนไม่พอก็จะต้องการนอนมากขึ้นในครั้งต่อไป

นอกจากนี้ เวลาเข้านอนก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฮอร์โมนและสารต่างๆ ที่จำเป็นในการก่อให้เกิดสุขภาพผิวพรรณที่ดี จะผลิตเป็นไปตามที่ร่างกายกำหนด เวลาที่แนะนำให้ควรเข้านอนเพื่อสุขภาพร่างกายและผิวพรรณที่ดี ไม่ควรจะเกิน 4 ทุ่มของแต่ละคืน

2.นอนถูกที่ ถูกสิ่งแวดล้อม

ถ้าสิ่งแวดล้อมที่เรานอนไม่เหมาะสม เช่น มีเสียงรบกวน มีแสงสว่างมากเกินไป มีการระบายอากาศที่ไม่เหมาะสม ต่างก็ส่งผลกระทบต่อกระบวนการนอนหลับอย่างต่อเนื่องของร่างกายทั้งสิ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการนอนหลับลดลง

3.นอนถูกท่า

การนอนหงายเป็นท่านอนที่หลีกเลี่ยงการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ดีที่สุด การนอนตะแคงหรือนอนคว่ำหน้าต่างๆ จะทำให้เกิดแรงกดทับ ก่อให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า โดยเฉพาะที่แก้มและคางที่เรียกว่า Sleep Line นอกจากนี้ การนอนคว่ำยังทำให้เกิดรอยตีนกาได้ง่าย เนื่องจากผิวหนังบริเวณรอบดวงตาจะเป็นผิวที่บอบบางและเกิดริ้วรอยได้ง่าย

นอกจากประโยชน์ด้านความงามแล้ว ทำนอนหงายยังเป็นท่าทางนอนที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะเป็นท่านอนที่ไม่มีอะไรมากดทับหน้าอก ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างคล่องตัวที่สุด เมื่อนอนหงายกระดูกสันหลังได้รับการรองรับจากที่นอน ทำให้สามารถวางตัวอยู่ในแนวธรรมชาติได้ดีที่สุด เมื่อหลังแต่ละฟุ่กให้หลังให้ทานองหงายเหยียดยาวในชุดที่ไม่รัด พร้อมกับใช้หมอนใบเล็กรองใต้คอแทนหนุนศีรษะโดยดี

การเหยียดแขนออกห่างตัว หรือไม่ก็งอศอกไว้เหนือศีรษะจะได้ไม่กดขวางระบบทางเดินหายใจหรือสูดดมโลหิตู ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้คล่องตัวที่สุด เมื่อนอนหงายกระดูกสันหลังได้รับการรองรับจากที่นอน ช่วยไหลเวียนเลือด ไหล และคอ ได้รับการผ่อนคลายได้ดีที่สุด (ยกเว้นผู้ป่วยหรือสตรีมีครรภ์)

หลีกเลี่ยงริ้วรอย

ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรศาสตร์ จากฟาร์เกอร์แอนดอมอร์แกน ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า การนอนหงายเป็นท่านอนที่หลีกเลี่ยงการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ดีที่สุด การนอนตะแคงหรือการนอนคว่ำหน้าจะทำให้เกิดแรงกดทับ ก่อให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า

ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรศาสตร์ แนะนำว่า การใช้หมอนสำหรับคนนอนหงาย ควรใช้หมอนทรงต่ำจะเหมาะสมที่สุด

เพราะหมอนต่ำจะช่วยยกกระดูกสันหลังให้อยู่ในระดับเดียวกับที่นอนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ควรใช้หมอนที่สูงเกินไป เพราะจะทำให้ส่วนศีรษะของคุณกระดกมาด้านหน้าเข้าหาลำตัวในท่าก้มมากขึ้น ซึ่งนอกจากไม่เป็นผลดีกับคอแล้ว ยังทำให้หายใจลำบากด้วย และควรมีส่วนที่ช่วยรองรับส่วนเว้าของต้นคอ เพื่อลดแรงกดของกล้ามเนื้อคอ

ถึงแม้จะมีหลายๆ ปัจจัยที่เป็นตัวเร่งให้ผิวของมนุษย์เราเกิดการชราภาพได้เร็วก็อนุเวลาอันควร แต่ถ้าเรารู้จักดูแลสุขภาพตั้งแต่ตอนนี้ โดยอาจจะเริ่มจากสิ่งที่เป็นกิจวัตรประจำวันของเรานั้นก็ถือการพักผ่อนที่เพียงพอและถูกวิธี เพราะนอกจากจะส่งผลให้ผิวพรรณดูสดใสและอ่อนเยาว์ขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ระบบร่างกายในเชิงแรงอีกด้วย

สวยก่อนนอน

1.เลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะ

ตั้งแต่มลพิษที่ทำความสะอาดที่เหมาะสมกับสภาพผิว ถ้าเป็นคนผิวแห้งก็ควรจะแนะนำเป็นพวกครีมบำรุง ซึ่งเป็นการทำความสะอาดและเติมความชุ่มชื้นให้ผิวด้วย แต่ถ้าเป็นคนผิวธรรมดาหรือผิวมัน แนะนำให้เป็นผลิตภัณฑ์จากโฟมล้าง ซึ่งจะเหมาะกับสภาพผิว

2.การล้างหน้า เวลาล้างหน้าอย่าใช้ฟู่ร่วมกับน้ำอุ่น เพราะ 2 นิ้วนี้เมื่อตกลงไปหน้าจะมีแรงกระแทก ทำให้เกิดริ้วรอย ควรใช้เพียงน้ำอุ่นและน้ำเย็นเท่านั้น โดยเริ่มหมั่นล้างหน้าเป็นวงกลม เริ่มจากบริเวณคาง คลื่นหน้าผาก โลชันไปตามแก้ม โลจากบริเวณจุดกลางไปตามปลายแก้มเพื่อออกไปทางด้านข้าง โลขึ้นไปทีหน้าผาก เป็นการต้านแรงโน้มถ่วง อาจจะเห็นบริเวณร่องของจมูกเพื่อหลีกเลี่ยงลิ้นเลีย

3.การลงเคลิ้นซึ ให้ง่วงไปประมาณ 30 วินาที-1 นาที เพื่อให้ตัวครีมนี้ทำลายกับสิ่งสกปรก เครื่องสำอาง คราบไขมันอุดตัน

4.วิธีล้างออก ใช้น้ำเย็นแล้วให้หน้าแห้งบนผิวหน้า ห้ามถู เพราะจะยิ่งทำให้เหมือนเป็นการกดไปบนหน้าเรา จะทำให้เกิดริ้วรอยได้

เคล็ดลับง่าย ๆ แค่นี้ ช่วยให้ดูสวยได้ทั้งยามหลับและยามตื่น

