

## นอน ถูกท่า ถูกวิธี.. เพิ่มความงามแบบไม่รู้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552

### นอนอย่างถูกท่า.. ถูกวิธี เพิ่มความงามแบบไม่รู้ตัว (ดาราดेलี่)

การนอนหลับกับความงามเป็นสองเรื่อง ที่สำคัญสำหรับสาว ๆ ผู้รักความงามทั้งหลาย โดยผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่าผิวสวยสามารถเสริมสร้างได้จากการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งถือเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนของสมองและร่างกายที่ทำกิจกรรมมาทั้งวันและใช้เพื่อการซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอต่างๆ จากการใช้พลังงาน จึงเป็นผลดีต่อทั้งด้านความงามและสุขภาพไปพร้อมๆ กัน

นายแพทย์กฤษธิพร เฟ็งสุข ผู้เชี่ยวชาญเรื่องผิวหนังและสุขภาพความงามแห่งศูนย์ความงาม นีรันดา คลินิก ได้กล่าววว่า

“การมีท่านอนที่สวยนั้นอาจเป็นภาพที่ดูสวย แต่ไม่ช่วยอะไรมากนัก สำหรับวิธีการนอนให้ถูกหลักก่อนนอน การนอนหงายเป็นท่านอนที่หลีกเลี่ยงการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ดีที่สุด การนอนตะแคงหรือการนอนคว่ำหน้านานๆ ทำให้เกิดแรงกดทับ ก่อให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า โดยเฉพาะที่แก้มและคาง ที่เรียกว่า sleep line นอกจากนี้การนอนคว่ำยังทำให้เกิดรอยตีนกา Laughter lines ได้ง่าย เนื่องจากผิวบริเวณรอบดวงตาจะเป็นผิวที่บอบบางและเกิดริ้วรอยได้ง่ายมาก

...นอกจากประโยชน์ด้านความงามแล้ว “ท่านอนหงาย” ยังเป็นท่าทางการนอนที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะเป็นท่านอนที่ไม่มีอะไรมากดทับหน้าอก ช่วยไหลระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างคล่องตัวที่สุดเมื่อนอนหงาย กระดูกสันหลังได้รับการรองรับจากที่นอน ทำให้สามารถวางตัวอยู่ในแนวธรรมชาติได้ดีที่สุด เมื่อหลังแตะพูกให้หลับในท่านอนหงายเหยียดยาว ชุดที่ไม่รัดพร้อมกับใช้หมอนใบเล็กรองใต้คอแทนหนุนใต้ศีรษะได้ยิ่งดี การเหยียดแขนออกห่างตัวหรือไม่ก็งอศอกไว้เหนือศีรษะจะได้ไม่กีดขวางระบบทางเดินหายใจหรือสูบฉีดโลหิต”

**อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโดยทั่วไปการนอนหงายเป็นท่านอนที่ดีที่สุด แต่ยกเว้นสำหรับผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ และหญิงมีครรภ์ควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์เพื่อการนอนที่ดีที่สุด**

ขอบคุณที่มาจาก ดาราดेलี่