"หลับลึก" ฟื้นฟูจิตใจ ร่างกายและผิวพรรณ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่าคนเรามักจะใช้เวลาเกือบครึ่งหนึ่งของชีวิตไปกับการนอนที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ จากรายงานเรื่องการนอนหลับของ Pfizer พบวา กวารอยละ 50 ของชาวอเมริกันวัยทำงาน เผชิญกับปัญหาเรื่องการนอนหลับ

ช่วงงัวเงีย เป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มผ่อนคลาย มีอาการเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น จากนั้นเป็นช่วงครึ่งหลับครึ่งตื่นแบบลึก ช่วงนี้ดวงตาจะเริ่มกลอกไปมา ถามีเสียงรบกวนแมแตนิดเดียวก็จะสะดุงตื่นทันที การดำเนินชีวิตประจำวันของคนสมัยนี้ มักจะนอนหลับอยู่ในขั้นนี้ซึ่งถือเป็นการนอนที่ไมมีประสิทธิภาพ ขั้นสุดทาย ชวงหลับลึก เป็นชวงที่รางกายเริ่มหลับสนิท การเคลื่อนไหวจะนอยลงแลวจะคอยๆ เคลื่อนเขาสู REM Sleep ซึ่งจะเป็นชวงที่รางกายทำการฟื้นฟู ซอมแซมอวัยวะตางๆ และปรับสมดุลผิวใหสวยสมบูรณแบบ **เพราะประโยชนสูงสุดที่เกิดกับผิวพรรณคือ ในชวงเวลานี้รางกายจะมีการเคลื่อนไหวน้อยมาก ทำให้สวนตางๆ ของรางกาย กลามเนื้อ และผิวสามารถผอนคลายไดอยางเต็มที่** อีกทั้งเป็นชวงเวลาที่ผิวพรรณจะไดรับการบำรุงดูแลตามกระบวนการธรรมชาติ เนื่องจากในชวง REM Sleep เป็นชวงเวลาที่มีการบำรุงสมอง โดยสมองจะทำงานเก็บกักความทรงจำไดอยางเต็มที่ อีกทั้งคืนความสดชื่นแจมใสใหแกรางกาย ถือเป็นการเตรียมความพรอมใหรางกายเพื่อรับมือกับวันใหม

ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลอีกว่า "การอดนอน ไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า แต่ยังส่งผลให้ร่างกายเสื่อมสภาพ แก่กว่าวัยอันควร เพราะเมื่อร่างกายเข้าสู่ชวงที่คุณหลับลึก รางกายจะหลั่งโกรทฮอรโมน เพื่อฟื้นฟูและคงความสมดุลให้รางกาย หากรางกายพักผอนนอย ***โกรทฮอรโมนก็จะหลั่งน้อย รางกายก็จะเสื่อมสภาพและไมแข็งแรง โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักจะมีปัญหากวรนอนไมหลับมากกวาผู้ชาย*** ซึ่งมีแนวโนมที่จะมีความผิดปกติของรางกายและจิตใจ เชน อาการหวาดระแวง เกรี้ยวกราด โรคซึมเศรา เป็นตน"

โดยปกติแล้วร่างกายคุณเราจะสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ นอนหลับสบายในอุณหภูมิที่กำลังดีไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป ผู้เชี่ยวชาญแนะนำวิธีงายๆ 2 วิธีวา การแชน้ำอุนที่ผสม Bedtime Bath Oil น้ำมันหอมระเหยกลิ่นออนๆ ประมาณ 30-45 นาที กอนเขานอนทุกครั้ง จะชวยใหคุณไดสัมผัสกับความผอนคลาย เพราะอุณหภูมิของรางกายที่สูงขึ้นจะเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับให้คุณหลับสนิทได้ยาวนาน และหลับลึกยิ่งขึ้นกว่าเดิม

เพิ่มอานุภาพการนอนหลับสำหรับคนหลับยาก

ก่อนที่จะล้มตัวลงนอนบนเตียงนุ่มๆ แนะนำให้ใช้ Bedtime Balm บาล์มเนื้อเข้มข้น โดยการแตะเนื้อบาล์มด้วยปลายนิ้ว แล้วคลึงวนด้วยปลายนิ้วทั้งสองขาง สูดดมความหอมที่ให้คุณเคลิบเคลิ้มตกอยู่ในภวังค์แหงความงวงเหงาหาวนอนของกลิ่น จากนั้นคอยๆ ผอนลมหายใจเขา-ออกให้ผอนคลายความเหนื่อยลาความเครียดตางๆ นวดคลึงปลายนิ้วลงบริเวณจุดเชื่อมตอระหวางตนคอ และศีรษะ จุด Wind Mansion Point โดยหมุนวนเขา 3 ครั้ง ตอดวยหมุนวนออก 3 ครั้ง จากนั้นคอยๆ เลื่อนมือไลลงมาจากบริเวณ Wind Mansion Point ตามแนวตนคอ และเคลื่อนมือออกมาบริเวณไหลทั้ง 2 ขาง นวดคลึงปลายนิ้วหมุนวนเขา 3 ครั้ง และหมุนวนออกอีก 3 ครั้ง ที่บริเวณจุด Heavenly Rejuvenation Point ซึ่งอยู่ต่ำกวาชวงบนสุดของหัวไหลเพียงเล็กนอย แลวเคลื่อนมือมาที่บริเวณขอมือดานในบริเวณ Spirit Gate โดยใชนิ้วก้อยคอยๆ นวดคลึงหมุนวนเขา 3 รอบ และออกอีก 3 รอบ
ขั้นตอนสุดทายหมุนวนเนื้อบาลมบริเวณตรงกลางฝาเทาในลักษณะเป็นวงกลมเล็กๆ จนกระทั่งเนื้อบาล์มซึมซาบเข้าสู่ผิวหนังโดยสมบูรณ์

เริ่มต้นการนอนแบบใหม่เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และผิวพรรณที่ดีของคุณได้แล้วตั้งแต่วันนี้

FWmail