# "นอนห้อยหัว" วันละ 10 นาที ช่วยสมองดี แก่ช้า หน้าใส ไกลอัมพาต

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2558

อย่าพึ่งตกใจว่าทำไมถึงแนะนำรูปแบบการนอนที่ผิดแปลกธรรมชาติ เพราะการนอนห้อยหัวที่ว่านี้ เราไม่ได้ให้นอนทั้งวันหรือนอนพักผ่อนตอนกลางคืนจนถึงรุ่งเช้า แต่เราสามารถเจียดเวลาสัก 10 นาที ให้ศีรษะได้มีโอกาสอยู่ต่ำกว่าลำตัวบ้าง เพื่อเลือดจะได้ไหลลงไปเลี้ยงสมอง ใบหน้า นั่นก็เพราะ รู้หรือไม่ว่า คุณประโยชน์ที่จะได้รับ มีมากเหลือคณา ครอบคลุมทั้งภายนอกและภายใน

รู้อย่างนี้แล้ว เราจึงหยิบเอาเคล็ดไม่ลับสุขภาพดีๆ ง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวคุณเองทุกวัน อย่างการนอนห้อยหัว 10 นาที
มาฝากเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันที่จะทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จเพราะสมองดี แข็งแรงเพราะระบบสมดุล สวยหล่อเพราะหน้าใสเด็ก เรียกได้ว่ายิงปืนนัดเดียวได้นกทั้งรัง

## สมองฉับไว มองโลกในแง่ดี

เพราะเซลล์ต่างๆ ของสมองต้องการเลือดไปหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ
เนื่องจากแม้ว่าระบบหัวใจจะทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายอย่างที่เรารู้ แต่กระนั้นเมื่ออายุมากขึ้น สภาพก็ต้องเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา ดังนั้น การนอนห้อยหัวจึงช่วยเสริมเติมสวน
ทำให้เลือดที่หล่อเลี้ยงร่างกายอยู่แล้วได้มีโอกาสไหลไปตรงศีรษะได้ง่ายขึ้น ซึ่งเมื่อเลือดไหลเวียนดี เนื้อเยื่อสมองเนื้อเยื่อเซลล์ก็ได้รับการบำรุงซ่อมแซมเต็มที่ ระบบต่างๆ ก็ทำงานไหลลื่น ส่งผลให้ความคิดฉับไว เป็นระบบระเบียบ ความจำดีขึ้น ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ไมเกรน เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังลดอาการผมหงอก ผมขาว ช่วยให้สีผมกลับมาเป็นสีปกติ
และยังทำให้มีความคิดในแง่บวก มองโลกในแง่ดี เพราะจะไปช่วยกระตุ้นต่อมหมวกไตที่ผลิตฮอร์โมนสำคัญๆ หลายชนิด และส่งผลต่อความรู้สึก ทำให้มีความคิดในแง่บวกมากขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น
แถมลดอาการความเครียดต่างๆ อารมณ์หมองเศร้าอีกด้วย

## หน้าเด็ก ผิวใส

เนื่องจากในระหว่างที่เรานอนห้อยหัวเพื่อให้เลือดไหลไปบริเวณศีรษะนั้น
นอกจากจะทำให้ใบหน้าได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงมีเลือดฝาด
เรายังจะได้รับออกซิเจนและสารอาหารที่ช่วยทำให้ผิวหน้าเปล่งปลั่ง เต่งตึง ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ซึ่งตรงนี้ เราก็สามารถนวดคลึงใบหน้าเบาๆ เพื่อทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงได้ดีขึ้น เร่งการสร้างเซลล์ผิวหน้าใหม่ ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัยและยังช่วยในเรื่องของการยกหน้า (Face Lift) เพราะปกติ
กล้ามเนื้อใบหน้าของเราจะถูกดึงไปตามกฎของแรงโน้มถ่วงของโลก

## ปรับสมดุล ความคุมฮอร์โมน

อย่างที่กล่าวข้างต้นถึงของคุณประโยชน์การนอนห้อยหัวที่มีต่อสมอง
และเนื่องจากสมองเป็นแหล่งรวมระบบประสาทและการทำงานต่างๆ ของร่างกาย
การนอนหย่อยหัวเพื่อให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น จึงเป็นการไปกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดยังต่อมต่างๆ อีกด้วย
อาทิเช่น ต่อมใต้สมองและต่อมไฮโปทาลามัส
ที่มีความสำคัญต่อร่างกายและเป็นต่อมสำคัญที่จะไปควบคุมการทำงานของต่อมอื่นๆ ในร่างกาย

อย่างต่อมไธรอยด์ ต่อมไพเนียล ที่ช่วยสร้างสารเซโรโตนินกระตุ้นให้เราตื่นในตอนกลางวัน
และสร้างสารเมตาโตนินทำให้เรารู้สึกง่วงนอนในเวลากลางคืน
นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมระบบการทำงานของฮอร์โมนเพศที่มีหน้าสำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ

## ป้องกันโรคอัมพาต

คงจะเคยได้ยินโรคภาวะสมองขาดเลือดที่จะทำให้เกิดอาการอัมพาตเฉียบพลัน
ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถลำเลียงเลือดไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ
เนื่องจากอาจเกิดการอุดตันของเส้นเลือดหรือมีเลือดออกในสมองจากภาวะหลอดเลือดแตก
ฉะนั้นการนอนห้อยหัวจึงมีส่วนช่วยลดและป้องกันความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคนี้ได้

เพราะนอกจากจะเป็นการส่งเลือดไปเลี้ยงทำให้ไม่เกิดภาวะสมองขาดเลือดแล้ว
การให้เลือดแล่นขึ้นใบหน้าจนแดงก่ำ ยังคล้ายเป็นการบริหารท่อเลือดให้ทำงานอยู่เสมอๆ
จึงช่วยให้ท่อเลือดไม่อุดตันจากการไม่ได้ใช้งานนั่นเอง

ทั้งนี้ทั้งนั้น การห้อยหัวยังมีอีกหลากหลายรูปแบบที่นิยมทำและให้ผลคล้ายๆ กัน
อาทิโยคะท่าศีรษะอาสนะ (Headstand) หรือ การห้อยหัวด้วยเครื่อง Inversion Table
ที่ช่วยเสริมประโยชน์ในเรื่องของกระดูก หมอนรองกระดูก ข้อต่อต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ
นอกจากนี้ยังลดอาการไส้เลื่อน ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นเนื่องจากลำไส้อาจมีการเคลื่อนตัว
ช่วยสร้างเซลล์กระดูกใหม่ขึ้นมาทดแทนช่วยให้พออายุมากร่างกายยังคงเหมือนปกติ
ไม่เตี้ยลงหรือหลังคอมเนื่องจากการยืดตัว

อย่างไรก็ตาม ก็มีข้อควรระวังผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูงหรือความดันโลหิตต่ำและผู้มีอายุมากๆ
ควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ ถ้าในระหว่างที่ทำ 10 นาที ถ้าเกิดอาการหน้ามืด
ก็ควรหยุดพักทันที

ขอบคุณที่มาจาก ASTVผู้จัดการออนไลน์