

"นอนห้อยหัว" วันละ 10 นาที ช่วยสมองดี แก่ช้า หน้าใส ไกลอัลพาท

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2558

อย่าเพิ่งตกใจว่าทำไมถึงแนะนำรูปแบบการนอนที่ผิดแปลกธรรมดา เพราะการนอนห้อยหัวที่ว่านี้ เราไม่ได้ให้นอนทั้งวันหรือนอนพักผ่อนตอนกลางคืนจนถึงรุ่งเช้า แต่เราสามารถเจียดเวลาสัก 10 นาที ให้ศีรษะได้มีโอกาสอยู่ต่ำกว่าลำตัวบ้าง เพื่อเลือดจะได้ไหลลงไปเลี้ยงสมอง ไบหนา นั่นก็เพราะ รูหรือไม่ว่า คุณประโยชน์ที่จะได้รับ มีมากเหลือคณา ครอบคลุมทั้งภายนอกและภายใน

รูอย่างนี้แล้ว เราจึงหยิบเอาเคล็ดลับไม่ลับสุขภาพดี ๆ ง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวคุณเองทุกวัน ทางการนอนห้อยหัว 10 นาที มาฝากเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันที่จะทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จเพราะสมองดี แข็งแรงเพราะระบบสมดุล สวยหล่อเพราะหน้าใสเด็ก เรียกได้ว่ายิ่งป็นนัดเดียวได้นกทั้งรัง

สมองฉับไว มองโลกในแง่ดี

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

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

หน้าเด็ก ผิวใส

เนื่องจากในระหว่างที่เรานอนห้อยหัวเพื่อให้เลือดไหลไปบริเวณศีรษะนั้น นอกจากจะทำให้ไบหนาได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงมีเลือดฝาด เรายังจะได้รับออกซิเจนและสารอาหารที่ช่วยทำให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง เต่งตึง ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ซึ่งตรงนี้ เราก็สามารถนวดคลึงไบหนาเบาๆ เพื่อทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงได้ดีขึ้น เรงการสร้างเซลล์ผิวหน้าใหม่ ไบหนาดูอ่อนกว่าวัยและยังช่วยในเรื่องของการยกหน้า (Face Lift) เพราะปกติ กล้ามเนื้อไบหนาของเราจะถูกดึงไปตามกฎของแรงโน้มถ่วงของโลก

ปรับสมดุล ความคุมฮอร์โมน

อย่างที่กล่าวข้างต้นถึงของคุณประโยชน์การนอนห้อยหัวที่มีต่อสมอง และเนื่องจากสมองเป็นแหล่งรวมระบบประสาทและการทำงานต่างๆ ของร่างกาย การนอนห้อยหัวเพื่อให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น จึงเป็นการไปกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดยังต่อมต่างๆ อีกด้วย อาทิเช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมใต้สมองและต่อมไฮโปทาลามัส ที่มีความสำคัญต่อร่างกายและเป็นต่อมสำคัญที่จะไปควบคุมการทำงานของต่อมอื่นๆ ในร่างกาย

อย่างต่อมไทรอยด์ ต่อมไพบีเนียล ที่ช่วยสร้างสารเซโรโทนินกระตุ้นให้เราตื่นในตอนกลางวัน และสร้างสารเมตาโดนินทำให้เรารู้สึกง่วงนอนในเวลากลางคืน นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมระบบการทำงานของฮอร์โมนเพศที่มีหน้าสำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ

ป้องกันโรคอัมพาต

คงจะเคยได้ยินโรคภาวะสมองขาดเลือดที่จะทำให้เกิดอาการอัมพาตเฉียบพลัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถลำเลียงเลือดไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ เนื่องจากอาจเกิดการอุดตันของเส้นเลือดหรือมีเลือดออกในสมองจากภาวะหลอดเลือดแตก ฉะนั้นการนอนห้อยหัวจึงมีส่วนช่วยลดและป้องกันความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคนี้ได้

เพราะนอกจากจะเป็นการส่งเลือดไปเลี้ยงทำให้ไม่เกิดภาวะสมองขาดเลือดแล้ว การให้เลือดแล่นขึ้นใบหน้าจนแดงกำ ยังกลายเป็นการบริหารหลอดเลือดให้ทำงานอยู่เสมอ จึงช่วยให้หลอดเลือดไม่อุดตันจากการไม่ได้ออกกำลังกายนั่นเอง

ทั้งนี้ทั้งนั้น การห้อยหัวยังมีอีกหลากหลายรูปแบบที่นิยมทำและให้ผลคล้ายๆ กัน อาทิโยคะท่าศีรษะอาสนะ (Headstand) หรือ การห้อยหัวด้วยเครื่อง Inversion Table ที่ช่วยเสริมประโยชน์ในเรื่องของกระดูก หมอนรองกระดูก ขอดต่อต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ นอกจากนี้ยังลดอาการไหล่เลื่อน ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นเนื่องจากลำไส้จะมีการเคลื่อนตัว ช่วยสร้างเซลล์กระดูกใหม่ขึ้นมาทดแทนช่วยให้พออายุมากร่างกายยังคงเหมือนปกติ ไม่เตี้ยลงหรือหลังค่อมเนื่องจากการยึดตัว

อย่างไรก็ตาม ก็มีข้อควรระวังผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูงหรือความดันโลหิตต่ำและผู้มีอายุมากๆ ควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ ถ้าในระหว่างที่ทำ 10 นาที ถ้าเกิดอาการหน้ามืด ก็ควรหยุดพักทันที

ขอบคุณที่มาจาก [ASTVผู้จัดการออนไลน์](#)