



ผู้เขียน : ภก.ดร. ปิณฑวิชญ์ โชติเตชธรรมบณั
กรรมการผู้จัดการ บริษัท ด็อกเตอร์ เจล จำกัด
และกรรมการผู้จัดการ บริษัท ออแกนิคส์ เลเจนดารี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

“นอนหลับ” หนึ่งในปัจจัยสำคัญของร่างกาย

การนอนหลับถือเป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นปัญหาอย่างมากของใครหลาย ๆ คน โดยเฉพาะแล้วอัตราการนอนไม่หลับหรือการหลับยากของคนในประเทศไทยนั้นสูงถึง 85% เลยทีเดียว และปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากปัญหาของสภาพจิตใจ ความเครียด สภาพเศรษฐกิจและสังคม ความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย อายุที่มากขึ้น

ดังนั้นการเผชิญกับมลภาวะต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม การรับประทานอาหารหรือยาบางชนิด หรือแม้กระทั่งแสงสีฟ้าและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มาจากอุปกรณ์สื่อสาร ที่เรามักวางไว้บนหัวเตียงหรือข้างที่นอน

แน่นอนว่า การขาดการนอนหลับนั้นส่งผลเสียอย่างร้ายแรงกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคหรืออาการต่าง ๆ ที่สามารถเข้ามาทำลายคุณภาพชีวิต หรือแม้กระทั่งทำให้ภูมิคุ้มกันตกดอยลง



จากการศึกษาหลาย ๆ ทฤษฎีพบว่า ทางสรีรวิทยานั้นเซลล์และร่างกายของคนเราจำเป็นต้องมีสภาวะพักของตัวเองเพื่อให้เกิดการซ่อมแซมตัวเอง รักษาสมดุลต่าง ๆ ลดระดับและรักษาการใช้พลังงาน รวมถึงการจดจำและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งการนอนนั้นแบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. ปริมาณชั่วโมงในการนอนหลับ – ซึ่งหากเราต้องการความสมบูรณ์ของสภาวะพักของร่างกาย ควรนอนหลับให้ได้ 6 – 8 ชั่วโมงขึ้นไป โดยจำนวนชั่วโมงนั้นจะไม่เท่ากันในแต่ละช่วงอายุ
2. คุณภาพในการนอนหลับ – ระยะการนอนหลับนั้นควรมีให้ครบทุกสภาวะคือ หลับตื้น หลับลึก และหลับฝัน จะทำให้การนอนหลับนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยสภาวะการหลับนั้นจะเป็นตัวบ่งบอกว่าเราจะนอนหลับได้อิ่มหรือไม่นั่นเอง

บางคนนอนหลับเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้น ก็สามารถตื่นขึ้นมาแบบสดชื่นได้ ซึ่งนั่นอาจจะหมายถึงการเข้าสู่แค่สภาวะของการหลับตื้นเท่านั้น หรือที่เรียกกันว่า Take a nap เมื่อเทียบกับบางคนที่นอนหลับไปประมาณครึ่ง - 1 ชั่วโมง แต่ตื่นมารู้สึกง่วงเฉื่อย ไม่สดชื่น นั่นเป็นเพราะร่างกายอาจจะยังไม่เข้าสู่สภาวะแบบครบทั้ง 3 ระยะนั่นเอง

สำหรับใครที่คิดว่ากรนอนหลับนั้นเป็นหนึ่งในปัญหาที่เราเจออยู่ทุกวัน วันนี้ผมมีเคล็ดลับการนอนหลับมาฝากทุกคนครับ

- การออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเข้านอนประมาณ 4 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญและใช้พลังงาน รวมถึงกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือดให้ทำงานดีขึ้น และออกซิเจนสามารถกระจายไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้นอีกด้วย
- การนั่งสมาธิ ผีอกสติก่อนนอน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เราผ่อนคลาย และเป็นการเคลียร์และจัดระบบความคิดและจิตใจของร่างกายได้ ทำให้เราหลับได้ง่ายขึ้นอีกด้วย
- งดการใช้อุปกรณ์สื่อสาร โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ก่อนนอน เนื่องจากแสงสีฟ้าและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า มีผลต่อการรบกวนการนอนหลับ ทำให้คลื่นสมองถูกรบกวนและตื่นตัว ส่งผลให้นอนหลับยากขึ้นด้วย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารกระตุ้นระบบประสาทของร่างกาย เช่น คาเฟอีน นิโคติน เนื่องจากสารพวกนี้ จะไปกระตุ้นทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว และทำให้หลับยากขึ้น



- ✓ ช่วยให้ง่าย สนิทตลอดคืน
- ✓ ตื่นนอนไม่งัวเงีย รู้สึกสดชื่น
- ✓ เพิ่มคุณภาพของการนอนหลับ



- จัดสภาพแวดล้อมรวมถึงอุปกรณ์การนอนให้เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น แสง เสียง กลิ่น บรรยากาศ หรือแม้แต่เครื่องนอนที่รองรับสรีระของร่างกายและให้ความสบาย ก็จะทำให้ร่างกายเราเกิดการผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้น
- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ส่งเสริมการนอนหลับ ไม่ว่าจะเป็น คาโมมายล์ เซอร์รีทาร์ท กรดอะมิโนที่เป็นส่วนตั้งต้นของการสังเคราะห์โกรทฮอร์โมน หรือแม้แต่สมุนไพรหลาย ๆ ชนิด เช่น เห็ดหลินจือ

จากงานวิจัยพบว่า เห็ดหลินจือมีส่วนช่วยในกระบวนการนอนหลับได้อย่างดีเยี่ยม เนื่องจากเห็ดหลินจือจะช่วยส่งเสริมการทำงานของ GABAergic ซึ่งมีผลต่อการนอนหลับ ทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย ลดอาการนอนหลับไม่สนิท และช่วยเพิ่มระยะเวลาการนอนให้นานขึ้นอีกด้วย

หากใครที่กำลังมองหาอาหารเสริมหรือตัวช่วยดี ๆ ของการนอนหลับ ขอแนะนำผลิตภัณฑ์ Dr.Z ซึ่งเป็นอาหารเสริมที่รวมส่วนประกอบสำคัญของสมุนไพรที่ช่วยในการนอนหลับ เช่น เห็ดหลินจือ คาโมมายล์ รวมไปถึงยังมีกรดอะมิโนที่เป็นสารตั้งต้นของการสร้างโกรทฮอร์โมนในระหว่างที่เราหลับอีกด้วย B+