



วันนี้เรามีวิธีพื้นฐานในการดูแลตัวเอง ขอเพียงตระหนักว่ามันง่ายแค่ไหนที่จะกลับมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองด้วยวิธีที่เราทุกคนทำได้

นายแพทย์ชื่อดัง คอนโด มาโกโต แพทย์ประจำภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ ประเทศญี่ปุ่น เล่าว่า พฤติกรรมที่ต่อสุขภาพข้อแรกที่เขาคิดได้คือ การนอนเร็ว-ตื่นเช้า โดยที่ดีที่สุดคือการนอนตอนภาพข้างนอกมืดมิด และตื่นก่อนฟ้าสว่าง นี่คืองังหวะพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ที่ดำเนินเข้าไปซ้ำมาอย่างนี้มาหลายล้านปีแล้ว เพราะเป็นจังหวะที่ไม่ฝืนร่างกายที่สุด

“สมองของคนเราจะกรองความทรงจำ ลบข้อมูลที่เปล่าประโยชน์ทิ้งระหว่างนอนหลับ และจัดเรียงเฉพาะข้อมูลจำเป็นตามลำดับ ดังนั้นสมองที่ตื่นจากหลับจึงเป็นระเบียบเรียบร้อยเหมือนห้องที่ทำความสะอาดแล้ว”

ยิ่งไปกว่านี้ การนอนเร็วตื่นเช้ายังส่งผลได้ถึงการผลิตน้ำหนกที่ดีที่สุด ทำให้เป็นเช่นนั้น ก็ขออธิบายว่าประสิทธิภาพทางการแพทย์ของการนอนเร็วตื่นเช้าคือ “แสงอาทิตย์ในยามเช้า” ที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางให้มีชีวิตชีวา และรีเซต “นาฬิกาชีวภาพ” ในร่างกาย

เรื่องนี้สำคัญอย่างไร สำคัญมากก็เพราะระบบประสาทส่วนกลางจะทำหน้าที่ของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ ระบบต่างๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะย่อยอาหาร ระบบหมุนเวียนเลือด ต่อมาไร้ท่อ อวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น ยิ่งระบบต่างๆ ทำหน้าที่ของตัวเองได้เต็มที่อย่างไร สุขภาพร่างกายก็ย่อมจะแข็งแรงได้อย่างนั้น

อีกประการหนึ่งคือ การที่อุณหภูมิในร่างกายคนจะต่ำที่สุดในช่วงเช้ามืด จากนั้นจะสูงขึ้นจนถึงตอนเย็น และลดต่ำลงในตอนกลางคืน ดังนั้นควรตื่นตอนที่อุณหภูมิร่างกายเริ่มสูงและนอนตอนอุณหภูมิร่างกายเริ่มต่ำ นิสัยนี้เป็นการ

บันทึกเวลา “น้ำขึ้น น้ำลง” ของร่างกาย ทำให้ทุกระบบในร่างกาย รวมถึงฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกันต่างๆ ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

“โกรทฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึมจะหลั่งทั่วร่างกายในตอนเที่ยงคืน หากหลับลึกในช่วงนี้ทุกวัน กระดูกและกล้ามเนื้อจะแข็งแรง มีการฟื้นฟูผิวหนังและการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยได้ดี”

นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันความอ้วนได้ด้วย เพราะระบบประสาทซิมพาเทติก ซึ่งเป็นหนึ่งในระบบประสาทส่วนกลาง ช่วงกลางวันจะเปลี่ยนสารอาหารที่กินให้กลายเป็นพลังงาน พอตอนกลางคืนจะเปลี่ยนร่างกายเป็นโหมดพักผ่อน ทำหน้าที่ “สะสมอาหาร”

ดังนั้น เมื่อเข้านอนเร็วก็ทำให้ไม่ต้องกินอะไรตอนกลางคืน และทำให้ไม่มีไขมันส่วนเกินสะสมในร่างกาย ใจสำคัญว่าจะนอนเร็วตื่นเช้าได้อย่างไร ก็ต้องหมั่นหาความรู้เรื่องศาสตร์การนอน เพื่อสุขภาพที่ดีอย่าลืมหาต่อเนือง