

Better Sleep, Better Life.



なぜ、あの人はよく眠れるのか

ชีวิตดีแน่ แค่นอน ให้เป็น

เรื่อง : โอบายาชิ ฮิโรยูกิ

ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยจุนเท็นโด

มีวาทะ ริเอะ

ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์การนอนหลับ

แปล : ก็นภาส พาหะนิขย์

คำนิยาม : นายแพทย์พงศ์ภากร ศรณะรัตน์

101 เคล็ดลับหลับสบาย คืนความกระปรี้กระเปร่าให้ชีวิต

คำนิยม

ในฐานะแพทย์ที่ทำงานด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต ผมพบว่า “การนอนหลับ” คือรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของการมีสุขภาพกายและใจที่ดี แต่ปัญหาหนึ่งที่ผมมักพบเสมอในการดูแลคนไข้ก็คือ เมื่อแนะนำสุขอนามัยการนอนหลับแบบมาตรฐานไป หลายคนลองทำตามแล้วกลับไม่ได้ผล สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะการนอนหลับของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันมาก ทั้งสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิต และเหตุผลที่ทำให้นอนไม่หลับมีความหลากหลาย เราจึงไม่อาจตัดสินได้ง่ายๆ ว่าวิถีใดวิถีหนึ่งจะได้ผล

หนังสือ **“ชีวิตดีแน่แค่นอนให้เป็น”** เล่มนี้ ตอบโจทย์ปัญหานี้ได้อย่างตรงจุด ประเด็นที่ผมชื่นชอบมากที่สุดก็คือ การที่ผู้เขียนสามารถย่อยวิทยาศาสตร์การนอนหลับให้คนทั่วไปเข้าใจได้อย่างง่ายๆ และเป็นเหตุเป็นผล ไม่ว่าจะเป็นกลไกการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เรื่องของชั่วโมงการนอนและคุณภาพการนอน ตลอดจนความสำคัญของการปรับนาฬิกาชีวภาพ

แทนที่จะแนะนำเพียงวิธีเดียว หนังสือเล่มนี้กลับให้ทางเลือกที่ยืดหยุ่นถึง 101 วิธี โดยมุ่งเน้นไปที่การฟื้นฟูแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้อ่านค่อยๆ เปิดดูและลองเลือกวิถีที่คิดว่าตัวเองน่าจะทำได้ไปปรับใช้ นอกจากนี้ การที่หนังสือมีการระบุเรตติ้ง “ความง่าย” และ “ผลลัพธ์ที่คาดหวัง” กำกับไว้ในแต่ละเคล็ดลับ นับเป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมในการสร้างแรงจูงใจ ช่วยให้ผู้อ่านอยากหยิบเทคนิคเหล่านี้ไปลงมือปฏิบัติจริงมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือการนอนหลับที่ดีเยี่ยม อัดแน่นด้วย
ความรู้ที่ถูกต้อง ทำตามได้ง่าย และมีประโยชน์อย่างแท้จริง ผมขอ
แนะนำหนังสือเล่มนี้สำหรับทุกคนที่อยากตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น
มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น เพราะผมเห็นด้วยอย่างยิ่งกับประโยคที่
คุณหมอโคบายาชิ ฮิโรยูกิ ได้กล่าวไว้ว่า...

“แค่เปลี่ยนการนอนหลับ ชีวิตก็เปลี่ยนครับ”



(นายแพทย์พงศ์ภากร ศรณะรัตน์)

แพทย์เวชศาสตร์ด้านวิถีชีวิต

คำนำสำนักพิมพ์

พฤติกรรมนอนไม่หลับ นอนหลับยาก หรือนอนไม่เต็มตา ตื่นมาไม่สดใส ส่วนหนึ่งเกิดจากความเครียด รูปแบบการใช้ชีวิต และความชราที่รบกวนการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการนอนโดยตรง เมื่อเรานอนหลับอย่างไม่มีคุณภาพ ย่อมกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันจนเกิดปัญหาตามไปด้วย

ชีวิตดีแน่แค้นอนให้เป็น โดย โคบายาชิ ฮิโรยูกิ ศาสตราจารย์ ด้านระบบประสาทอัตโนมัติ และมิวตะ ริเอะ ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์การนอนหลับ ได้แนะนำวิธีฟื้นฟู ‘คุณภาพการนอน’ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม ที่สามารถปฏิบัติได้จริง จำนวนทั้งสิ้น 101 เคล็ดลับเพื่อการหลับสบาย ช่วยให้ง่ายได้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมระหว่างวันมากขึ้น และมีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น

สำนักพิมพ์ SPAN

คำแนะนำผู้เขียน

1. กินอาหารให้เสร็จ 3 ชั่วโมงก่อนนอน
2. แช่น้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำ ให้ตัวอุ่นก่อนนอน
สัก 1-2 ชั่วโมง
3. ปิดสมาร์ตโฟนและคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
สัก 1-2 ชั่วโมง

ที่เหลือก็แค่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมช่วงกลางวัน หากทำสิ่งเหล่านี้ได้ คนส่วนใหญ่จะเพิ่มคุณภาพการนอนได้
แค่นี้เอง

‘เอ๊ะ! จริงเหรอ’ ‘ได้ยินมาบ่อยๆ’ ‘รู้ตั้งนานแล้ว’...คนที่คิด
แบบนี้คงจะมีไม่น้อย

แต่ว่า คนส่วนใหญ่รู้แต่ทำไม่ได้ เพราะว่าสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วย
สิ่งทีลิด ‘คุณภาพการนอน’ ที่เรามีอยู่แล้ว

เมื่อ ค.ศ. 2019 กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ
ได้ทำ “การสำรวจสุขภาพและสารอาหารของประชาชน” พบว่าผู้ใหญ่
ชาวญี่ปุ่นราว 70 เปอร์เซ็นต์ มีปัญหานอนไม่หลับ ความวุ่นวาย
เนื่องจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาดไปทั่วโลกยิ่งทำให้ปัญหานอน
ไม่หลับแย่ลง

เวลาไม่สบายใจจะนอนไม่หลับ

แต่ว่าการฝึกใจไม่ใช่เรื่องง่าย แม้จะบอกว่าวิตกกังวลจนนอน
ไม่หลับ แต่เรา “เลิกวิตกกังวล” ไม่ได้

ดังนั้นถ้าคุณนอนไม่หลับ ให้ฟื้นฟูร่างกาย วิธีนี้ใครๆ ก็ลงมือ
ทำได้ทันที

“ชิงจิไท¹” เป็นคำที่เราชอบพูดกัน แต่ถ้าเป็นเรื่องการนอนหลับ ควรพูดว่า “ไทชิงจิ” จงตระหนักไว้ว่า

แม้สาเหตุการนอนไม่หลับจะเกิดจากใจ แต่การฟื้นฟูร่างกายทำให้เรานอนหลับได้

ทว่า การนอนหลับของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เนื่องจากมีเรื่อง ที่ทำได้ เรื่องที่ทำไม่ได้ เรื่องที่เหมาะสม และเรื่องที่ไม่เหมาะสม

แต่แต่ละคนมีเหตุผลที่นอนไม่หลับแตกต่างกันไป

ถ้าเช่นนั้นทำไมเราหลับสบายละ

เพราะว่าคนหลับสบายมีวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง

ดังนั้นคุณจึงต้องฟังหนังสือเล่มนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาท อัตโนมิติร่วมมือกับเทรนเนอร์การนอนหลับ แนะนำวิธีต่าง ๆ ที่คน นอนหลับสบายปฏิบัติจริง จากหลายมุมมอง เช่น ‘ร่างกาย’ ‘ใจ’ ‘สภาพแวดล้อม’ รวมทั้งสิ้น 101 เคล็ดลับ จงทำให้ใจให้สบาย ค่อย ๆ เปิด หนังสือดู แล้วลองทำตามวิธีที่คิดว่า ‘ถ้าเป็นวิธีนี้น่าจะไหว’ ผู้เขียน เชื่อว่าคุณจะต้องเจอเคล็ดลับหลับสบายที่เหมาะสมกับตัวเองแน่นอน

ขออย่าว่าเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เรื่อง “การนอนหลับ” โดยตรง แต่เกี่ยวกับวิธีการนอนที่ดีที่จะช่วยลดความวิตกกังวล และความกดดัน ทำให้กิจกรรมระหว่างวันมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และมีความสุขเพิ่มขึ้น

หนังสือเล่มนี้ช่วยฟื้นฟู ‘คุณภาพการนอน’ ที่อยู่ในตัวคุณ มา สร้างสุขภาพดีและเป็นคนในแบบที่ดีที่สุดกันเถอะ ไม่ต้องเป็นห่วง เพราะใคร ๆ ก็มีคุณภาพการนอนอยู่แล้ว

โคบายาชิ ฮิโรยูกิ และ มิวาตะ ริเอะ

¹ หมายถึง 3 ปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีพัฒนาการและประสบความสำเร็จ ได้แก่ ชิง (ใจ) จิ (เทคนิค) ไท (ร่างกาย)

สารบัญ

บทที่ 1	ทำไมฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติ แล้วหลับสบาย	13
1	เคล็ดลับฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อช่วยให้หลับสบาย14	
	“หนึ่การนอน” คือการนอนจนสะสมจนเสียสุขภาพ 15	
	ความเครียด พฤติกรรมการใช้ชีวิต และความชรา	
	ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวน 17	
	ทำไมระบบประสาทอัตโนมัติรวนแล้วส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ 19	
	คนที่นอนไม่หลับจะแก่ง่ายจริงหรือ 22	
	3 ปัจจัยฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติ 23	
	หา “เคล็ดลับหลับสบาย” ที่เหมาะกับตัวเอง 28	
2	คุณนอนหลับดีไหม เช็คการนอนหลับของตัวเอง31	
	ตัดสินอย่างไรว่านอนหลับหรือนอนไม่หลับ 31	
	“การนอนหลับดี” หมายถึง การนอนหลับแบบใด 33	
	คุณเป็นมนุษย์เช้าหรือมนุษย์กลางคืน รู้จัก “นาฬิกาชีวภาพ” ของการนอนหลับ 38	
	ฟื้นฟู “ร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม” เพื่อจะ “นอนหลับอย่างมีคุณภาพ” 41	
บทที่ 2	101 เคล็ดลับฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม	45
	1 กำหนดเวลาดึ้นนอน48	
	2 รับแสงแดดยามเช้า50	
	3 รับประทานมือเช้า52	
	4 เคี้ยวให้ละเอียด54	
	5 เปลี่ยนการนอนตามฤดูกาล56	
	6 รู้ว่าสุขภาพและการนอนหลับเปลี่ยนไปตามสภาพอากาศ58	

7	เลี่ยงการกินก่อนนอน	60
8	เลี่ยงการใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ก่อนนอน	62
9	เลี่ยงการเล่นโซเชียลมีเดียมากเกินไป	64
10	เลี่ยงการเปิดไฟนอน	66
11	เลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอน	68
12	เลี่ยงการสวมถุงเท้านอน	70
13	เลี่ยงการสับหงทอนเย็น	72
14	เลี่ยงการบริโภคกาแฟในตอนเย็น	74
15	เลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนนอน	76
16	เลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน	78
17	เลี่ยงการฟุ้งปั่มเลื่อนปลุก	80
18	รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอนและนำไปปฏิบัติ	82
19	นอนกลางวันอย่างชาญฉลาด	84
20	“นอนต่อ” อย่างชาญฉลาด	86
21	ต่อชั่วโมงนอนเป็นหน่วยนาทีย	88
22	เทคนิคได้รุ่งเมื่อเลีย้งไม่ได้	90
23	ดื่มน้ำ 1 แก้ว หลังจากตื่นนอนตอนเช้า	94
24	ดื่มน้ำวันละ 1-2 ลิตร	96
25	กินอาหารวันละ 3 มื้อ ให้ตรงเวลา	98
26	หมั่นกินเส้นใยอาหารและอาหารหมัก	100
27	บริโภคซินไบโอติกส์	102
28	กินประมาณ 60%-70% ของกระเพาะ	104
29	สารอาหารที่พึงมีในอาหารเช้า	106
30	สารอาหารที่ควรบริโภคในอาหารเย็น	108
31	กิน “ซูพมิโตะอายุวัฒนะ” ให้เป็นนิสัย	110
32	ออกกำลังกายเบา ๆ ตอนเย็น	112
33	ปรับอุณหภูมิร่างกายด้วยเชาณา	114
34	แช่น้ำอุ่นให้ตัวอุ่น	116
35	ประคบอุ่นคอด้วยฝักบัว	118
36	ประคบอุ่นกระเบนเหน็บด้วยฝักบัว	120

37	ประคบอุ่นดวงตา	122
38	ประคบเย็นศีรษะ	124
39	5 จุด คลายกล้ามเนื้อคอ	126
40	ปรับส่วนโค้ง 3 จุด	130
41	กระตุ้นจุดที่มีมือเพื่อให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานดีขึ้น	132
42	ยืดเหยียดหลังป่วย 8 ท่า กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ	134
43	แกว่งกระดูกเชิงกราน	136
44	เบี่ยงเข้าสองข้าง	137
45	คลายกระดูกสันหลังและกระดูกสะบัก	138
46	ยืดเหยียดทั้งตัวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	139
47	หมุนคอ	140
48	หมุนข้อมือ	141
49	ยืดแขน	142
50	หมุนทั้งตัว	143
51	จัดทำทางให้ถูกต้อง	144
52	หมุนไหล่เพิ่มอุณหภูมิร่างกาย	146
53	นวดศีรษะระบายความเหนื่อยล้าของสมอง	148
54	หมุนข้อเท้าให้เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย	150
55	นวดเล็บฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติ	152
56	ผ่อนคลายร่างกายก่อนนอนด้วย Stretch Pole	154
57	ล้างจมูกแก้อาการคัดจมูก	156
58	“หายใจอายุยืน” ช่วยฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติและระบบลำไส้	158
	อธิบายประกอบภาพ “หายใจอายุยืน”	160
59	Tapping ใบหน้าคลายความเหนื่อยล้า	162
60	นอนพลิกตัวให้พอเหมาะ	164
61	คุณโอเคไหม เช็คภาวะหยุดหายใจขณะหลับ	166
62	รู้สถานการณ์และรักษาอย่างเหมาะสม	168
63	เปลี่ยนท่านอนและลดน้ำหนัก	170
64	ใช้เทปปิดปาก	172
65	ฝึกคอ	174

66	กำหนดกิจวัตรเวลานอน	178
67	จัดห้องนอนให้เป็นพื้นที่นอนเท่านั้น	180
68	ไม่สนใจเรื่องนอนไม่หลับ ไม่ยึดติดกับการนอน	182
69	ติดเสื่ออากาศเชิงบวก	184
70	ตื่นนอนพร้อมกับพูดออกเสียงว่า “อ่า หลับเต็มอิ่ม”	186
71	เพิ่มความมั่นใจในตนเองเริ่มจาก “เรื่องเล็กๆ”	188
72	เขียนระบายความเครียดใส่กระดาษ	190
73	เขียนขอบคุณใส่กระดาษ	192
74	บันทึกการนอน	194
	วิธีการ “ตารางบันทึกการนอน”	196
75	ทำรายการกลวิธีรับมือ (Coping Repertory)	198
76	ปรับมุมมองเหตุการณ์ให้เป็นไปในแง่บวก	200
77	หัวเราะบ่อยๆ	202
78	ร้องไห้ให้เต็มที่	204
79	ฝึกสติทำสมาธิ อยู่กับ “ปัจจุบัน”	206
80	เฟื่องสมาธิไปที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Body Scan)	208
81	“เฟื่องสมาธิ” ไปที่ขนาดของปอด	210
82	ขยายกะบังลม รับออกซิเจนเต็มที่	212
83	ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานดีขึ้น ด้วย “เทคนิคการหายใจช้าๆ”	214
84	ฝึกกล้ามเนื้อการหายใจด้วย “การบริหารปอด”	216
85	ลดอาการเกร็งด้วยเทคนิคการหายใจแบบกล่อ่ง	218
86	ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยเทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบค่อยเป็นค่อยไป	220
	อธิบายประกอบภาพ “เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบค่อยเป็นค่อยไป”	222
87	ไม่เชื่อใจใครทั้งนั้น	224

88	ทำความสะอาดห้องนอน	228
89	ตั้งอุณหภูมิและความชื้นที่รู้สึกสบาย	230
90	ทำเตียงทันทีที่ลุกจากที่นอน	232
91	ประยุกต์ใช้เสื้อผ้าในห้องนอน	234
92	ประยุกต์ใช้ผ้าปูที่นอน	236
93	วิธีเลือกหมอน	238
	อธิบายประกอบภาพ “วิธีเลือกหมอน”	241
94	วิธีเลือกที่นอน	242
95	วิธีเลือกผ้าห่ม	244
96	กำจัดเสียงรบกวน	246
97	ฟังเสียง BPM 60 ก่อนนอน	248
98	เปลี่ยนไปสวมชุดนอน	250
99	เตรียมเสื้อผ้าวันรุ่งขึ้นก่อนนอน	252
100	ตัดแสงสีฟ้าเข้าตา	254
101	ใช้กลิ่นหอม	256

ตารางบันทึกการนอน 258

บทส่งท้าย 260

เกี่ยวกับผู้เขียน 262

ทำไมฟื้นฟู ระบบประสาทอัตโนมัติ แล้วหลับสบาย

1 เคล็ดลับฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อช่วยให้หลับสบาย 14

2 คุณนอนหลับดีไหม เช็คการนอนหลับของตัวเอง 31

1 เคล็ดลับฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อช่วยให้หลับสบาย



มิวตะ

สวัสดีค่ะ ทุกท่าน ดิฉันชื่อมิวตะ ริเอะ เป็น
ที่ปรึกษาและวิทยากรด้านการนอนหลับค่ะ งานของ
ดิฉันคือการถ่ายทอดเคล็ดลับหลับสบายต่างๆ ให้แก่
คนที่นอนไม่หลับ และไม่สามารถแสดงศักยภาพ
การนอนหลับที่มี

ในโอกาสนี้ ดิฉันได้ร่วมมือกับคุณหมอโคบายาชิ ฮิโรยูกิ
มือหนึ่งด้านระบบประสาทอัตโนมัติที่ดิฉันเคารพนับถือมาก
ที่สุดในระหว่างที่ศึกษาเกี่ยวกับการนอนหลับ รวบรวมเคล็ดลับ
หลับสบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ค่ะ



โคบายาชิ

ผม โคบายาชิ ฮิโรยูกิ เป็นหมอครับ ไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาดไปทั่วโลก ทำให้วิถีชีวิตของ
เราเปลี่ยนไปอย่างมาก คนที่มีปัญหานอนไม่หลับ
พุ่งพรวด ผมอยากถ่ายทอดเคล็ดลับหลับสบายให้คนนำไป
ปฏิบัติกันเยอะๆ ครั้งนี้เลยร่วมมือกับคุณมิวตะ “ผู้เชี่ยวชาญ
ศาสตร์การนอนหลับ” จัดทำ “คัมภีร์การนอนหลับ” ที่อยู่ในมือ
คุณครับ



มิวตะ

ขอฝากตัวด้วยนะคะ

“หนึ่การนอน”

คือการอดนอนสะสมจนเสียสุขภาพ



มิววตะ

ดิฉันเคยเป็นพนักงานบริษัทค่ะ ช่วงที่ดิฉันค้นหาวิธีเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตัวเอง และวิธีดึงศักยภาพและความกระตือรือร้นของเพื่อนร่วมงาน เช่น การควบคุมความเครียด การเพิ่มทักษะการสื่อสาร ดิฉันได้พบกับ “การนอนหลับ” เวลาดิฉันง่วงและทำงานเป็นเวลานานจนติดเป็นนิสัย บรรยากาศในที่ทำงานจะตึงเครียด และดิฉันรู้สึกกว่าตัวเองทำงานผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ เยอะขึ้นค่ะ



โคบายาชิ

ช่วงที่ผมอายุสามสิบปลายๆ ทำงานเป็นศัลยแพทย์ที่มหาวิทยาลัยจุนเท็นโด ผมเริ่มรู้สึกว่าร่ากายและจิตใจผิดปกติ ทั้งที่ผมศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “ระบบประสาทอัตโนมัติ” ของคนอื่น เช่น อาการเหนื่อยไม่หาย พฤติกรรมทำลายสุขภาพ และอาการหงุดหงิดระหว่างการทำงาน แต่ผมกลับไม่สนใจระบบประสาทอัตโนมัติของตัวเอง ผมทำงานตั้งแต่เช้าจดค่ำ ทั้งที่ชอบทำงานแต่คืนวันอาทิตย์จะอยู่ในสภาพห่อเหี่ยว ระบบประสาทอัตโนมัติของผมเสียสมดุล ผมจึงเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติครับ



มิววตะ

เมื่อก่อนมีการนำเสนอข่าวเกี่ยวกับการนอนหลับเยอะมาก พอโควิด-19 ระบาด วิถีชีวิตของผู้คนก็เปลี่ยนไป คนเครียดและมีปัญหาอนไม่หลับเยอะขึ้น

ระบบประสาทอัตโนมัติที่คุณหมอโคบายาชิเชี่ยวชาญกับการนอนหลับมีความสัมพันธ์แนบแน่น แต่ว่าสองสิ่งนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรคะ



เราเรียกการอดนอนต่อเนื่องจนนำไปสู่อาการผิดปกติในรูปแบบต่างๆ ว่า **“หนี้การนอน”** และหนี้การนอนจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติเป็นอย่างแรก ระบบประสาทอัตโนมัติคืออวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ช่วยปรับสภาพร่างกายโดยอัตโนมัติ การฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติมีความหมายเหมือนกับการปรับสภาพร่างกาย และอาจเรียกได้ว่าเป็นแกนแท้ของการปรับสภาพร่างกาย

ในบรรดาอาการผิดปกติที่ไม่รู้สาเหตุ อาการที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติมากเป็นพิเศษคือ **ภาวะกล้ามเนื้อบิดเกร็ง** นอกจากนี้ยังมีหดรัดประจำเดือน การเกิดโรคมะเร็ง โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคลำไส้แปรปรวน โรคน้ำหนักไม่เท่ากัน และโรคหัวใจเกินก็อาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติรวน

หากเราสะสมหนี้การนอนไปเรื่อยๆ ระบบประสาทอัตโนมัติจะได้รับผลกระทบจากภาวะเครียดออกซิเดชัน และเสียสมดุล

กล่าวคือ ถ้าเราอยากให้อวัยวะและจิตใจมีสุขภาพดี และตัวเองมีสุขภาพที่ดี จะต้อง “นอน” ให้พอ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดี

ความเครียด พฤติกรรมการใช้ชีวิต และความชรา ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวน



หากระบบประสาทอัตโนมัติมีสมดุลที่ดีเราจะ
หลับสบาย และถ้าเราหลับสบายจะรักษาสมดุลของ
ระบบประสาทอัตโนมัติได้ค่ะ สิ่งที่เป็นสาเหตุให้ระบบ
ประสาทอัตโนมัติรวนมีอะไรบ้างคะ



มีสาเหตุมากมายครับ แต่ขอยกสาเหตุหลักๆ
3 อย่าง ได้แก่

① ความเครียด ② พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบ
ผิดๆ ③ ความชรา

ระบบประสาทอัตโนมัติอาจรวนหนักแม้กับเรื่องเล็กๆ
น้อยๆ โดยเฉพาะหลังจากเกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19
ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป มีคนไม่น้อยที่ต้องเปลี่ยนการใช้ชีวิต
ประจำวันหรือเปลี่ยนงาน บ้างต้องเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน
อีกทั้งเราได้รับผลกระทบจากข้อมูลที่ได้เห็นและได้ยินในข่าว
หดหู่อย่างการทำสงคราม ทำให้จิตใจหดหู่และส่งผลกระทบต่อ
ระบบประสาทอัตโนมัติ



① ความเครียด ② พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบ
ผิดๆ ③ ความชรา รบกวนการนอนหลับได้เหมือนกัน
สินะคะ พอเครียดก็นอนไม่หลับ พฤติกรรมการใช้ชีวิต
แบบผิดๆ การรับประทานและการออกกำลังกายก็

เชื่อมโยงกับการนอนหลับ นอกจากนี้ การนอนหลับจะเปลี่ยนไปตามอายุด้วยค่ะ จึงกล่าวได้ว่าถ้าอยากจะหลับสบาย สิ่งที่ขาดไม่ได้คือการรู้สภาพของตัวเองตอนนี้ และรักษาสสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ

ดิฉันเปิดคอร์สอบรมการนอนหลับสำหรับคนทุกเพศทุกวัย แต่ว่าคนวัยชราจะยกมือถามมากที่สุดมาแต่ไหนแต่ไร ตั้งใจจดโน้ตและมองว่าการนอนหลับเป็นเรื่องสำคัญมาก แต่หลังจากโควิด-19 ระบาด ดิฉันรู้สึกว่าคุณหนุ่มสาวก็นอนไม่หลับกันเยอะขึ้นค่ะ



ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเครียด คนที่มีอาการผิดปกติเนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติรวน และไม่เกี่ยวข้องกับวัยมีเยอะขึ้น

ระยะหลังมานี้พบว่าคนอายุน้อยมีภาวะ **“ความดันโลหิตตกขณะเปลี่ยนท่า”** ลูกไม่ขึ้นตอนเช้า พบบ่อยในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายจนถึงนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เจ้าตัวอยากไปโรงเรียน แต่วิงเวียนยามเช้าจนลุกไม่ขึ้น ฝืนไปโรงเรียนก็ปวดศีรษะหรือปวดท้องรุนแรงจนทำอะไรไม่ได้ สาเหตุของอาการนี้ก็มาจากระบบประสาทอัตโนมัติรวน เป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

เมื่อระบบประสาทอัตโนมัติรวน จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจโลหิตและระบบลำไส้ ทำให้หลอดเลือดและอวัยวะภายในได้รับความเสียหาย เซลล์ภูมิคุ้มกันในลำไส้ก็ทำงานได้ไม่ดี จึงมีความเสี่ยงที่ภูมิคุ้มกันจะตก

ทำไมระบบประสาทอัตโนมัติรวน แล้วส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ



มิวตะ

พูดได้เลยว่าระบบประสาทอัตโนมัติมีความสำคัญที่สุด เนื่องจากช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันปกป้องร่างกายให้มีสุขภาพดีสินะคะ ระบบประสาทอัตโนมัติที่มีความสมดุลเป็นอย่างไรคะ



โคบายาสึ

ระบบประสาทอัตโนมัติประกอบด้วย “ระบบประสาทซิมพาเทติก” และ “ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก” เมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานมากกว่า อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจจะเร็วขึ้น อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมแก่การทำกิจกรรม เช่น ทำงานหรือออกกำลังกาย แต่ถ้าระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานมากกว่า อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจจะช้าลงโดยอัตโนมัติ อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนนอนหลับ เข้าสู่โหมดผ่อนคลาย หากเปรียบเทียบกับรถยนต์ ระบบประสาททั้งสองนี้มีความสัมพันธ์เหมือนคันเร่งกับเบรก สภาวะที่ระบบประสาททั้งสองนี้ทำงานอย่างสมดุล เรียกว่าสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ระบบประสาทซิมพาเทติก

สภาพที่เหมาะสมแก่การทำการกิจกรรม
เช่น ทำงาน ออกกำลังกาย

สูง
หดตัว
เร็ว
แข็งตึง
ชะลอการเคลื่อนไหว
ขับเหงื่อ



ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

สภาพที่เหมาะสมแก่การพักผ่อน
หรือนอนหลับ

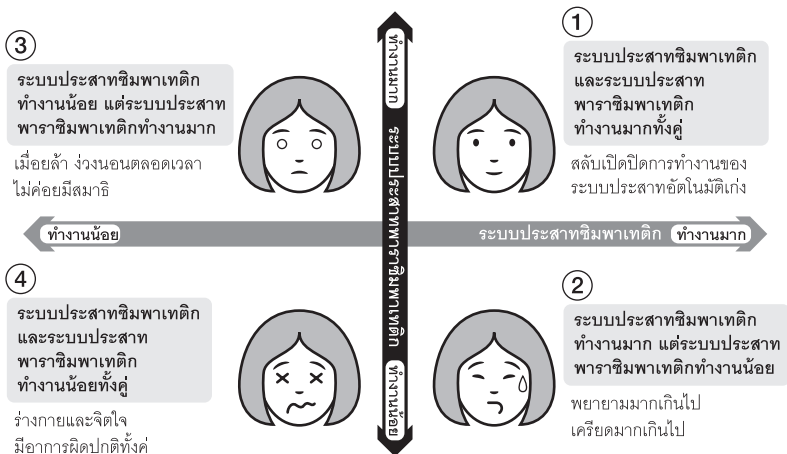
ต่ำ
ขยายตัว
ช้า
คลายตัว
เร่งการเคลื่อนไหว
ลดเหงื่อ



ความเครียดสร้างสภาวะตื่นตัว ทำให้ระบบ
ประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานมากเกินไป และ
ทำลายสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ สภาวะของระบบ
ประสาทอัตโนมัติมี 4 ประเภท ดังนี้

- ① ระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานมากทั้งคู่
- ② ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานมาก แต่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานน้อย
- ③ ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานน้อย แต่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานมาก
- ④ ระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานน้อยทั้งคู่

- ① คือ สภาวะที่ดีมาก สลับเปิด-ปิดได้เก่ง
- ② คือ สภาวะของคนที่ยพยายามมากเกินไปจนเครียด คนๆนี้ อยู่ในสภาวะนี้กันเยอะ
- ③ คือ สภาวะของคนเมื่อยล้าและง่วงนอนอยู่เสมอ เวลาจะลงมือทำอะไรสักอย่างจะไม่มีแรง ขาดความระมัดระวังและสมาธิ
- ④ คือ สภาวะของคนที่ไม่ม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไรเลย คับแรงแ้ง และเบรกไม่ทำงาน เกิดอาการผิปกติทั้งร่างกายและจิตใจ

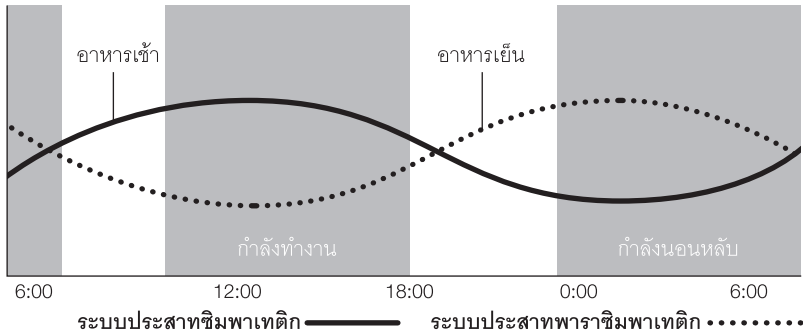


เวลาทำงานหรือกิจกรรมระหว่างวัน ระบบประสาทซิมพาเทติกควรทำงานมากกว่า

ส่วนเวลาพักผ่อนตอนกลางคืนหรือเวลานอน ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกควรทำงานมากกว่า

นอกจากนี้ ระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทพาราซิมพาเทติกควรทำงานมากทั้งคู่ เพื่อให้ผ่อนคลาย มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และอยู่ในภาวะสมดุล

ภาวะสมดุลของระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทพาราซิมพาเทติก



คนที่นอนไม่หลับ
จะแก่ง่ายจริงหรือ



ผมพูดว่าความชราเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวน ผู้ชายวัย 30 ปี และผู้หญิงวัย 40 ปี การทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกจะเสื่อมง่าย เมื่ออายุเพิ่มขึ้น เราจึงต้องสร้างความตระหนักรู้กับสิ่งที่ทำเป็นพิเศษ



เมื่อก่อนดิฉันก็ทำงานได้รุ่งสบายมากค่ะ แต่ว่าตอนนี้ทำไม่ได้แล้ว เข้าใจดีเลยว่าการนอนหลับจะเปลี่ยนไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น



คนที่ระบบประสาทอัตโนมัติสมดุลจะดูอ่อนกว่าวัย จึงเห็นได้ชัดเลยว่า ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรเลยเป็นเวลา 10 ปี ระบบประสาทอัตโนมัติจะค่อยๆ เสื่อมประมาณ 15% อีกทั้งปัจจุบันนี้สภาพแวดล้อมมีความเครียดเยอะ ถึงขนาดที่ว่าถ้าระบบประสาทอัตโนมัติไม่รวนก็แปลกมากกว่า



สังคมยุคนี้ระบบประสาทอัตโนมัติรวนง่าย มีสภาพแวดล้อมให้คนแก่่ง่ายและนอนหลับไม่สนิทได้ง่ายด้วยค่ะ สื่อมากมาย เช่น โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต และหนังสือนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการชะลอวัย บางคนเข้ารับการผ่าตัดศัลยกรรมเพื่อให้ดูอ่อนเยาว์ ผู้คนไม่น้อยสนใจเกี่ยวกับการชะลอวัย แต่ว่าการชะลอวัยที่ดีที่สุดคือการฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติและนอนหลับสนิทสินะคะ

| 3 ปัจจัยฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติ



เราจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดได้อย่างไรคะ



ผมบอกไปแล้วว่า ระบบประสาทอัตโนมัติคือ
อวัยวะที่ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยอัตโนมัติ เราไม่
สามารถควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ
เช่นเดียวกับไม่สามารถสั่งให้หัวใจหยุดเต้น หรือ
เปลี่ยนแปลงการไหลเวียนโลหิต แต่เราสามารถทำให้ระบบ
ประสาทอัตโนมัติไม่รวนได้ และเวลาระบบประสาทอัตโนมัติ
รวนก็ฟื้นฟูได้

เคล็ดลับฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติเบื้องต้นมี 3 วิธี ได้แก่

- ① **ปรับปรุงพฤติกรรมการใช้ชีวิต**
- ② **เคลื่อนไหวร่างกาย**
- ③ **ดูแลสุขภาพจิตใจ**

วิธีเหล่านี้ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น และระบบลำไส้
ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้บอกด้วยว่า การหายใจช่วยรักษาสสมดุลของ
ระบบประสาทอัตโนมัติ **การบริหารปอด** (ดูหน้า 216) ช่วยเพิ่ม
ประสิทธิภาพการหายใจอย่างได้ผลดีมากครับ



เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี
สินะคะ ถ้าจะยกตัวอย่างให้เห็นชัด ๆ ควรจะทำอะไร
ดีคะ



วิธีแรก “ปรับปรุงพฤติกรรมการใช้ชีวิต” คือการ
ดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ และกินอาหารให้ครบ
5 หมู่ การนอนดีก็ดื่มเหล้าก่อนนอน และสูบบุหรี่ทำให้
ระบบประสาทอัตโนมัติรวนครับ



ไปเที่ยวต่างประเทศแล้วมีอาการเจ็ตแล็ก นอนไม่หลับ เพลียไม่หาย เมื่อยล้า คือสภาวะที่การดำเนินชีวิตรวนลั่นชะ การดื่มเหล้าก่อนนอนและสูบบุหรี่ก็ลดคุณภาพการนอน



วิธีที่สอง “เคลื่อนไหวร่างกาย” ผมไม่ได้สั่งให้ไปวิ่งเหยาะๆ ทุกเช้า หรือไปฟิตเนสหลังเลิกงานทุกวัน เพื่อเล่นเวต ถ้าเราอยากมีสุขภาพดี ต้องทำให้เลือดไหลเวียนไปทั่วทุกจุดของร่างกาย ถ้าเรานั่งทำงานที่โต๊ะอยู่ท่าเดียวไปนานๆ เลือดจะไหลเวียนไม่ดี ดังนั้นเวลาพักแค่ออกกำลังกายเบาๆ เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก ก็ช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติอยู่ในสภาพพร้อมได้ ในทางกลับกันการออกกำลังกายอย่างหนักอาจทำให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานมากเกินไป



ดิฉันเล่นไตรกีฬาและวิ่งเทรลเป็นงานอดิเรก หลังจากพยายามฝึกฝนมากกว่าปกติเพื่อลงแข่ง ดิฉันเคยเป็นหวัดหรือร่างกายทรุดโทรม เป็นตัวอย่างมาตรฐานของการฝืนตัวเองเกินไป ตอนนี้ดิฉันเข้าใจแล้วว่า และให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพรวมทั้งการนอนหลับอย่างมาก



ไม่ต้องออกกำลังกายหนักมากก็ได้ครับ หากออกกำลังกายหนักเกินไป หัวใจจะเต้นแรง หายใจเร็ว ระบบ

ประสาทสัมผัสทำงานมากขึ้น กลับยิ่งทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติเสียสมดุล ถ้าอยากจะรักษาสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ จะต้องออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องทุกวันก็พอแล้ว การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะช่วยคลายเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น อีกทั้งส่งผลดีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ



มิวตะ

“เซลล์เอกเซอร์ไซส์” (หน้า 134) ที่คุณหมอโคบายาซิคิดค้นขึ้นเป็นการออกกำลังกายที่รักษาสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติได้ดีจริงๆ ค่ะ ดิฉันก็ทำทุกวันและรู้สึกว่าได้ผลดี



โคบายาซึ

วิธีที่สาม “ดูแลสภาพจิตใจ” คือ **การอยู่กับความเครียดได้** ในสถานะที่มีความเครียดสูง ระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำงานมาก และทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวน ไม่เพียงแค่นั้น เลือดจะไหลเวียนไม่ดี เลือดไปเลี้ยงสมองได้ไม่ดี คิดอะไรไม่ออก และอาจจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อเป็นแบบนี้ เราจะยิ่งเครียดหนักขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นวงจรอุบาทว์



มิวตะ

การนอนหลับช่วยคลายเครียดได้ ถ้าเรานอนไม่หลับก็จะเครียดและนอนไม่หลับ แล้วก็เครียดหนักขึ้นจนนอนไม่หลับยิ่งขึ้นทุกที...กลายเป็นวงจรอุบาทว์สินะคะ



แต่ว่าสิ่งเร้าภายนอกล้วนเป็น “ความเครียด” เราจึงทำให้ความเครียดหมดไปไม่ได้ เวลาถูกใครตักเตือนหรือถูกกดดันก็เกิดความเครียด อากาศร้อนหรืออากาศหนาวก็คือความเครียด ความเครียดไม่มีทั้งดีและร้าย มันขึ้นอยู่กับเราว่าจะตีความสิ่งเร้าภายนอกด้วยความรู้สึกสบายใจหรือความรู้สึกไม่สบายใจ



จริงด้วยค่ะ เวลาเห็นคนที่ประสบความสำเร็จบางคนจะได้รับแรงกระตุ้นและมีความกระตือรือร้น บ้างก็รู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าและจิตตก การตอบสนองจะตรงข้ามกัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้สินะคะ



ตอนที่เรได้รับ ความเครียดจากภายนอก และร่างกายตอบสนองเชิงลบ อัตราการเต้นของหัวใจจะเร็วขึ้น หายใจถี่และการไหลเวียนโลหิตไม่ดี ในทางกลับกัน ตอนที่เรได้รับ ความเครียดจากภายนอก และร่างกายตอบสนองเชิงบวก สมอจะตื่นตัว เลือดไหลเวียนดี และตัดสินใจได้อย่างสุขุมและเหมาะสม เป็นความเครียดเชิงบวกที่ช่วยพัฒนาตัวเองได้ ถ้าเรารู้สึกเครียดเชิงลบ ควรเอาใจใส่ระบบประสาทอัตโนมัติของตัวเอง และรักษาสสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติครับ



ถ้าระบบประสาทอัตโนมัติทำงานเป็นปกติ เราจะ
รับมือได้ทั้งความเครียดเชิงบวกและความเครียดเชิงลบ
วิธีช่วยสร้างความแข็งแกร่งให้ตัวเอง ได้แก่ ① ปรับปรุง
พฤติกรรมการใช้ชีวิต ② เคลื่อนไหวร่างกาย ③ ดูแล
สภาพจิตใจ รวมทั้งบริหารลำไส้และบริหารปอดค่ะ

หา “เคล็ดลับลับสบาย” ที่เหมาะสมกับตัวเอง



วิธีทั้งหมดที่คุณหมอโคบายาชิพูดมาสำคัญหมด
เลย แต่ถ้าจะให้ทำทั้งหมดคงเป็นเรื่องยากลำบาก
สาเหตุที่นอนไม่หลับของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันค่ะ



ใช่ครับ ยีนมีหน้าที่ดูแลจุดเด่นของร่างกายแต่ละ
คน เช่นเดียวกับที่แต่ละคนมีใบหน้าและอุปนิสัยต่าง
ต่างกัน ถ้าพูดถึงการนอนหลับ สาเหตุที่นอนไม่หลับก็
เป็นต้นเหตุให้นอนหลับได้ แม้แต่ชั่วโมงนอนที่ชวนให้
รู้สึกสดชื่นของแต่ละคนก็ต่างกัน อ๋อ นี่ ผมเป็นชอร์ตสลิปเปอร์
(คนที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง แต่ก็ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ดู
หน้า 35) ตอนไปทำงานที่ซิลิคอนแวลลีย์ ผมเคยรับการถอดรหัส
พันธุกรรม พอเห็นผลลัพธ์ก็เข้าใจว่าผมเป็นชอร์ตสลิปเปอร์



สมัยเป็นนักศึกษา ดิฉันคิดว่าถ้าลดชั่วโมงนอนจะได้ทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำเยอะขึ้น ดิฉันอ่านหนังสือเรื่อง “เทคนิคนอนน้อย” แล้วลองทำตาม แต่ว่าสุขภาพแย่ แม้ว่าจะบางคนจะนอนน้อยแล้วไม่เป็นไร แต่ถ้าลดชั่วโมงนอนมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดิฉันรู้สึกว่าการนอนหลับของแต่ละคนแตกต่างกันมากเลยคะ



ปัจจัยควบคุมการนอนหลับไม่ได้มีแค่สภาพร่างกายและกิจวัตร แต่ยังรวมถึงเงื่อนไขในวันนั้นและสภาพแวดล้อมการนอน ดังนั้นการปฏิบัติอย่างเหมาะสมที่สุดภายใต้สถานการณ์ของแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในบางกรณี แค่เปลี่ยนอะไรบางอย่าง จะเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดเรื่องดี ๆ ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ครับ



ลูกค้าของดิฉันหลายคนแค่ทำเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างเช่น เปลี่ยนเวลากินอาหาร เปลี่ยนเวลานอน เปลี่ยนหมอน ก็เป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดการปรับปรุงสิ่งต่างๆ สิ่งที่เป็นทริกเกอร์ (ชนวนเหตุที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง) ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หนังสือที่เขียนเกี่ยวกับการนอนหลับมีเยอะแยะมากมาย แต่ถ้าไม่เหมาะกับตัวเองก็ไม่ค่อยเห็นผล และต่อให้มีความรู้มากแค่ไหน ถ้าทำไม่ได้ก็นอนไม่หลับ ดังนั้นดิฉันอยากจะแนะนำเคล็ดลับหลับสบายให้เยอะไว้ก่อนคะ



หนังสือเล่มนี้แนะนำ “เคล็ดลับหลับสบาย” 101
เคล็ดลับ จึงรับมือกับสาเหตุการนอนหลับได้ทั้งหมด
ผมคาดหวังว่า เมื่อคุณอ่านเคล็ดลับหลับสบายเหล่านี้
แล้วจะนำไปปฏิบัติให้เป็นนิสัย สุขภาพดีทั้งกายและใจ
และแสดงผลงานยอดเยี่ยมได้อย่างมีเสถียรภาพ

ระบบประสาทอัตโนมัติเชื่อมโยงกับสุขภาพของกายและ
ใจ การนอนหลับซึ่งเชื่อมโยงกับระบบประสาทอัตโนมัติจึงเรียก
ได้ว่าเชื่อมโยงกับทั้งร่างกายและจิตใจ ลองนำเนื้อหาในหนังสือ
เล่มนี้ไปลองปฏิบัติดูนะครับ

แค่เปลี่ยนการนอนหลับ ชีวิตก็เปลี่ยนครับ