“คอตตอน ยูเอสเอ” แนะเทคนิคการแต่งห้องนอนสไตล์เออร์เบิร์นนิสต้า เคล็ดลับผสาน “ศาสตร์” และ “ศิลป์” เพื่อการพักผ่อนและสุขภาพที่ดี

“เพราะสุขภาพดีเริ่มที่การพักผ่อน” **จากหลายงานวิจัยพิสูจน์ให้เห็นถึงความสำคัญในการนอนหลับที่เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดีทั้งในแง่ของการฟื้นฟูพละกำลัง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ และนอกจากนี้ยังช่วยในแง่ของการเผาผลาญพลังงานที่เกิดขึ้นขณะนอนหลับ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยของการมีสรีระที่สวยงามตามธรรมชาติ ตลอดจนยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง สามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่างๆ ได้อย่างแม่นยำอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ คอตตอน ยูเอสเอ จึงชวนคุณมาเริ่มต้นการดูแลสุขภาพง่ายๆ อย่างการนอน ซึ่งเป็นวิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุดกัน**

คอตตอน ยูเอสเอ สัญลักษณ์แห่งคุณภาพของผลิตภัณฑ์ฝ้าย 100% แนะนำว่า “หลายคนคงประสบกับปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอ จนส่งผลให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจมีสาเหตุมาจากหลากหลายปัจจัย ทั้งความเครียด การทำงานหนักเกินไป หรือแม้แต่ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว การให้ความใส่ใจในสุขภาวะของตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การแบ่งเวลาสำหรับออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการเลือก “ชุดเครื่องนอน” หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ให้ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนสมบูรณ์แบบที่สุด และยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการดูแลสุขภาพในอนาคตอีกด้วย **คอตตอน ยูเอสเอ** จึงได้รวบรวมเคล็ดลับการแต่งห้องนอนในสไตล์เออร์เบิร์นนิสต้าจากผู้เชี่ยวชาญที่ผสมผสานทั้ง “ศาสตร์” และ “ศิลป์” มาฝากดังต่อไปนี้”

<u>ประยุกต์ “ศาสตร์” งานตกแต่ง</u>

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสก สวัสดี อาจารย์ประจำภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า “ห้องนอนถือเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของบ้านเลยก็ว่าได้ เพราะมนุษย์ใช้เวลากว่า

1 ใน 3 ต่อวันสำหรับการนอนหลับพักผ่อน เราจึงควรให้ความใส่ใจกับรายละเอียดของห้องนอนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการพักผ่อนอยู่เสมอ ซึ่งเราสามารถพิจารณาจากปัจจัยด้านกายภาพพื้นฐาน เช่น **แสงสว่างภายในห้องนอน** เริ่มจากแสงสว่างตามธรรมชาติอย่างแสงแดด ซึ่งนอกจากจะช่วยฆ่าเชื้อโรคจากความร้อนที่ถ่ายเทเข้ามา แล้วยังเป็นอีกหนึ่งกลไกที่ช่วยแสดงการเปลี่ยนแปลงของเวลาอีกด้วย ต่อมาคือ แสงจากดวงไฟ ควรหลีกเลี่ยงแสงไฟสว่างจ้าที่กระจายแสงโดยตรงจากโคม ซึ่งจะรบกวนขณะนอนหลับได้ เราจึงควรเลือกใช้แสงที่เรียกว่า แสงทางอ้อม โดยการปรับแสงให้ตกกระทบกับผนัง เพดาน หรือระนาบอื่นๆ ก่อนตกลงสู่พื้นที่ภายในห้อง หรือออกแบบในลักษณะหลืบไฟ โดยซ่อนหลอดไฟไว้ภายในและให้แสงสว่างลอดออกมา แสงประเภทนี้ช่วยให้ห้องไม่สว่างจ้าเกินไป และช่วยสร้างบรรยากาศในการพักผ่อนได้ดีกว่า

ปัจจัยต่อมาคือ **อุณหภูมิและการระบายอากาศ** สำหรับเมืองร้อนอย่างประเทศไทย การเปิดเครื่องปรับอากาศจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้นนอกจากเราควรจะปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไปแล้ว เรายังควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของอากาศในขณะกำลังใช้งานอีกด้วย ควรหมั่นดูแลความสะอาดของห้องนอนและแผ่นกรองอากาศให้สะอาดอยู่เสมอ ซึ่งในบางครั้งเราอาจจะนำทฤษฎีของสีมาใช้ร่วมด้วย โดยนิยมเลือกใช้โทนสีธรรมชาติและสีที่ไม่สดมากนักกับห้องนอน เพื่อให้ความรู้สึกที่โปร่งสบาย และสามารถระงับความกระวนกระวายใจได้อีกทางหนึ่ง ต่อมาคือ การระบายและไหลเวียนอากาศภายในห้อง ห้องนอนที่ดีนั้นควรมีช่องเปิดทั้งประตูหน้าต่างที่ช่วยระบายอากาศ ซึ่งจะช่วยลดอุณหภูมิภายในห้องได้ แถมยังช่วยลดความอับชื้นและปริมาณเชื้อโรคได้อีกด้วย โดยมีหลักง่ายๆ คือการสร้างทางลมเข้าและทางให้ลมออก โดยช่องลมสำหรับควรอยู่ด้านตรงกันข้าม เพราะจะช่วยให้อากาศสามารถไหลเวียนได้ทั่วห้อง แต่ถ้าไม่สามารถทำให้อยู่ตรงข้ามกันได้ ก็ควรให้อยู่ในลักษณะที่เยื้องกัน หรือในบริเวณผนังที่ตั้งฉากกัน ไม่ควรให้ช่องเปิดรวมกันอยู่ในด้านเดียว เพราะลมจะไม่หมุนเวียน

ปัจจัยสุดท้ายคือ **การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ภายในห้องนอน** โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับไอเท็มชิ้นสำคัญที่สุดอย่าง “เตียงนอน” นอกจากจะต้องคำนึงถึงวัสดุที่นำมาผลิตแล้ว การจัดวางตำแหน่งของเตียงก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ควรพิจารณา โดยเริ่มจากเลือกตำแหน่งของเตียงให้สามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก ไร้สิ่งกีดขวาง โดยปกติแล้วห้องนอนมักจะเป็นห้องที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย คนส่วนใหญ่จึงมักวางเตียงชนผนัง เพื่อให้มองเห็นส่วนอื่นของห้องได้อย่างชัดเจน รวมถึงไม่วางเฟอร์นิเจอร์กีดขวางการเปิดปิดประตูหน้าต่าง หลีกเลี่ยงการจัดเตียงให้หันหน้าไปทางห้องน้ำ เพื่อให้อรรถรสแห่งการพักผ่อนสมบูรณ์แบบที่สุด

<u>ผสาน “ศิลป์” แห่งการคัดสรร</u>

คุณสัจจะ ไชยรัตน์ติเวช ประธานกรรมการบริหาร บริษัท เครื่องนอนไทย จำกัด ผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายชุดเครื่องนอนคุณภาพสูงภายใต้แบรนด์ "Picasso" (ปีกัสโซ่) กล่าวว่า "นอกจากห้องนอนที่สวยงามมีการจัดวางที่สมบูรณ์แบบแล้ว ชุดเครื่องนอนก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพของการนอนได้เช่นกัน ในปัจจุบันชุดเครื่องนอนมีหลากหลายรูปแบบให้เลือกสรรตามไลฟ์สไตล์และรสนิยมส่วนตัวที่แตกต่างกันไป แต่หลักง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณสามารถเลือกซื้อชุดเครื่องนอนได้อย่างตรงใจและเหมาะสม ควรเริ่มพิจารณาจากขนาดของเตียงนอน ที่ปัจจุบันมีอยู่ 3 ขนาดหลักๆ คือ ขนาด 3.5 ฟุตหรือเตียงเดี่ยว ขนาด 5 ฟุตหรือควีนไซส์ และขนาด 6 ฟุตหรือคิงไซส์ ต่อมาพิจารณาจากเนื้อผ้าที่นำมาผลิต โดยเนื้อผ้าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับชุดเครื่องนอนคงจะหนีไม่พ้น **ผ้าฝ้ายแท้ธรรมชาติ 100% คุณภาพสูง เส้นใยธรรมชาติที่ให้สัมผัสอันอ่อนนุ่ม สบายผิว ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง พร้อมทั้งระบายอากาศได้ดี จึงไม่อับชื้นและไม่อมกลิ่น** ยิ่งถ้ามีจำนวนเส้นใยในการถักทอมากก็จะยิ่งทนทาน หากลองสังเกตดีๆ เมื่อเรานำผ้าปูที่นอนที่ผลิตจากผ้าฝ้ายมาซักบ่อยๆ จะพบว่านอกจากจะไม่เป็นขุยแล้ว ยังให้ความรู้สึกที่นุ่มสบายมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ยังควรคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ อย่างเทคโนโลยีในการผลิตที่เรียกว่า **ไมโครสต๊อป (Microstop)** ซึ่งเป็นสารสกัดจากธรรมชาติมีคุณสมบัติช่วยป้องกันไรฝุ่น เชื้อรา แบคทีเรีย ช่วยป้องกันการเกิดภูมิแพ้ ซึ่งเหมาะกับวิถีชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก รวมถึงสีสันและลวดลาย แน่นอนว่าเมืองไทยเป็นเมืองร้อน ฉะนั้นสีห้องนอนส่วนใหญ่จะนิยมเป็นไปในโทนสีเย็น ซึ่งช่วยให้ความรู้สึกสบายและผ่อนคลายมากกว่า ดังนั้นสีของชุดเครื่องนอนก็ควรจะสอดคล้องกับโทนสีของห้อง และควรเลือกผ้าปูที่นอนที่ผสานเทคโนโลยีการพิมพ์ระบบรีแอคทีฟ (Reactive) ที่ช่วยคงสีสันที่สดใส ไม่ซีดจาง แม้ผ่านการซักบ่อยครั้งก็ตาม นับว่าเป็นการช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจยุคปัจจุบันได้อีกทางหนึ่งด้วย

คุณสัจจะ แนะนำเพิ่มเติมว่า "อีกหนึ่งเรื่องที่ควรให้ความใส่ใจคือความสะอาด ซึ่งถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เราควรซักชุดเครื่องนอนอย่างน้อยทุกๆ 2 สัปดาห์ หากซักด้วยเครื่องซักผ้าควรตั้งเป็นโปรแกรมถนอมผ้า ไม่ควรใช้สารฟอกขาว และไม่ควรขยุ้มลงเครื่องซักผ้าเพราะจะทำให้เกิดฟองอากาศทำให้ผ้าลอยตัวขึ้น ควรพับทบไปมา แล้วกดผ้าให้จมน้ำในเครื่องซักผ้า ตากในที่ร่มที่อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อคงสภาพลวดลายและสีสันให้ดูใหม่อยู่เสมอ พร้อมพับเก็บให้เรียบร้อยทันทีที่แห้งเพื่อป้องกันรอยยับที่จะเกิดขึ้น"

หวังว่าเคล็บลับดีๆ จากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้คุณสามารถพักผ่อนนอนหลับได้อย่างราบรื่น และตื่นขึ้นมารับเช้าวันใหม่ด้วยความสดใสและเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังของผู้ที่มีสุขภาพดี พร้อมที่จะออกไปพบกับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้อย่างเต็มที่ในแบบฉบับวิถีคนเมือง