

# “อเล็กซ์ ซัวเรซ” นักบำบัดชาวสวิสคว้ารางวัล “อิกโนเบล” จากการค้นพบเทคนิคการรักษาโรคนอนกรนและภาวะหยุดหายใจชั่วคราวขณะนอนหลับ



ความฝันของผู้คนหลายล้านที่ต้องการนอนหลับโดยไม่กรน กำลังจะกลายเป็นความจริง เมื่ออเล็กซ์ ซัวเรซ นักบำบัดชาวสวิส วัย 50 ปี สามารถคิดค้นนวัตกรรมแปลกใหม่ในการรักษาโรคดังกล่าวให้หายขาดได้ โดยผลงานดังกล่าวทำให้เขามีความโดดเด่นเหนือผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อทั้งหมด 9,000 คน จนได้รับเลือกให้ชนะรางวัล “อิกโนเบล” (Ig Nobel Prize) ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยรางวัลดังกล่าว ซึ่งถูกเปรียบเปรยเป็น Anti-Nobel Prize นั้นเป็นรางวัลแนวเสียดสีที่มอบเป็นเกียรติแก่ผลงานทางวิทยาศาสตร์ “ที่ทำให้ผู้คนตลกขบขันในตอนแรก แต่ก็ทำให้พวกเขาได้ขบคิดในภายหลัง” (นิยามจากเว็บไซต์วิกิพีเดีย) ผู้ชนะรางวัลดังกล่าวมีการประกาศในนิตยสารวิทยาศาสตร์ “Annals of Improbable Research” ของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ โดยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา รางวัลนี้ได้รับการยอมรับในระดับสูงจากบรรดานักวิทยาศาสตร์

(รูปภาพ: [http://mma.prnewswire.com/media/556729/Alex\\_Suarez.jpg](http://mma.prnewswire.com/media/556729/Alex_Suarez.jpg) )

(รูปภาพ: <http://mma.prnewswire.com/media/556730/Snadoo.jpg> )

ปัญหาความกังวลของการนอนกรนสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีธรรมชาติ ง่ายตาย และสนุกสนาน ด้วยเทคนิคและวิธีฝึกฝนการหายใจที่พัฒนาขึ้นโดยอเล็กซ์ ซัวเรซ ซึ่งเรียกว่า “Silent Sleep” เพื่อเสริมสร้างและกระชับกล้ามเนื้อบริเวณลำคอและเนื้อเยื่อยึดต่อ โดยซัวเรซเป็นนักบำบัดด้านการพักผ่อนมานาน 15 ปี และแนวคิด Asate Method นี้ก็ได้มาจากการที่ตัวเขาเองต่อสู้กับอาการนอนกรนและภาวะหยุดหายใจชั่วคราวขณะนอนหลับ เนื่องจากการรักษาแบบดั้งเดิมไม่ได้ผล ดังนั้นซัวเรซ ซึ่งเป็นอดีตเจ้าของโรงฝึกและครูฝึกศิลปะการต่อสู้แบบเอเชีย จึงได้นำองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักหยิน-หยาง จังหวะชีวภาพ ความตึงเครียด และการผ่อนคลาย รวมถึงการใช้ทรัพยากรอย่างระมัดระวังมาประยุกต์สร้างวิธีการบำบัดของตนเอง ด้วยแรงบันดาลใจจากเครื่องดนตรีพื้นบ้าน “ดิดเจอริดู” ของชาวอะบอริจินในออสเตรเลีย ซัวเรซได้พัฒนาเทคนิคการรักษาโดยใช้ “ดิดเจอริดู” เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง รวมถึงนิ้วและกระดูกเนื้อเยื่อและระบบกล้ามเนื้อบริเวณลำคอและปาก ซึ่งถือเป็นการทำกายบริหารเฉพาะจุด

ทางเลือกซึ่งมีความอ่อนโยนเมื่อเทียบกับการใช้เครื่องมือทางการแพทย์หรือการผ่าตัดนี้ ได้ผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์ โดยงานวิจัยระดับนานาชาติของผู้เชี่ยวชาญด้านระบบหายใจ นักวิจัยด้านการนอนหลับ และมหาวิทยาลัยหลายแห่ง

พบว่า กว่า 80% ของเคสการบำบัดด้วยเทคนิค “Silent Sleep” นั้น สามารถช่วยให้ผู้ที่รับการบำบัดเพียงไม่กี่สัปดาห์ นอนหลับโดยไม่มีอาการกรนอีก การรักษาที่มีประสิทธิภาพดังกล่าวได้นำไปสู่การคิดค้นนวัตกรรมการรักษาบนพื้นฐานของจิตเจริญดู จนกระทั่งได้อุปกรณ์บำบัดรักษาใหม่อย่าง “Snadoo” ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีขนาดเล็กกว่าทำจากพลาสติกและสามารถสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ใช้ขณะฟื้นฟูร่างกาย เนื่องจากวิธีการใช้และแอปมือถือที่ใช้ควบคู่กันนั้นออกแบบมาเพื่อสร้างความบันเทิงและสนุกสนาน

รับชมข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.asate.com>

ติดต่อ:

Alex Suarez (อยู่ในสหรัฐจนถึงวันที่ 20 ก.ย. 2560)

อีเมล: [alex@asate.com](mailto:alex@asate.com)

โทร: 079-795-99-65

Aron Suarez

อีเมล: [aron@asate.com](mailto:aron@asate.com)

โทร: 079-839-03-85

ที่มา: Asate AG