النوم وتأثيره على البشرة



◄النوم ضرورة بيولوجية، إذ يمضي الإنسان ثلث حياته نائماً.

إنّ النوم الصحّي والكافي يضمن شباب وجمال المرء. فالنهار يبدأ بمزاج يُكلّل له الأمل، البشرة مزوّدة بالدم بشكل جيّد (إذ تكون وردية اللون ونضرة)، العينان تشعان بريقاً، الحركات هادئة ومتناغمة. لذا، يُشكّل النوم ضمان النجاح لكل أشكال العناية التجميلية بالجسم.

من أجل تأمين نومكم الصحي، عليكم ملازمة الفراش عند الساعة العاشرة مساءً على أن تلتزموا بهذا الموعد يومياً.

وللحصول على نوم صحي، هادئ، وهنيء، ينبغي عليكم إتباع القواعد التالية:

- اخلدوا للنوم ونافذة غرفتكم مفتوحة أو على الأقل أن تكون الغرفة حسنة التهوئة.

- لا تفرطوا في الأكل مساءً، لأنّ ذلك يُسبّب اضطراب نومكم. كما عليكم الإبتعاد عن تناول الأطعمة الشحمية (الدسمة) وصعبة الهضم أثناء الليل.

- تخلّصوا من التفكير بمشاغل وأعمال النهار، وتحلّوا بالهدوء.

- استمعوا إلى الموسيقى الهادئة وخذوا دوشاً ساخناً وقوموا بحركات شهيق وزفير عميقة عديدة أمام النافذة المفتوحة، فإنّ كل ذلك يُساهم في حصولكم على نوم هادئ مريح وممتع.

- عليكم ألا تطالعوا الكتب أو تشاهدوا التلفزة قبل نومكم، لأن ذلك يخلق التوتر لديكم. لكن إذا ما انتابتكم رغبة جامحة بالقراءة، فلتطالعوا قصة خفيفة ومسلية.

- تجنّبوا تناول القهوة والشاي والكحول وتدخين التبغ في المساء، لكي لا تثيروا جهازكم العصبي، مما يمنع نومكم الصحي.

- اختاروا لنومكم الصحي غرفة هادئة ومعتمة.

- ارتدوا ثياب النوم الخفيفة (بيجاما أو روب النوم).

- تمشّوا لمدّة نصف ساعة قبل النوم.

- تناولوا كوباً من الحليب الساخن المحلى بملعقة من عسل النحل وذلك لمساعدتكم على النوم الهادئ.

- اعتادوا على التخفيض التدريجي لنشاطاتكم الذهنية في نهاية اليوم، لكي تتمكّنوا بسلاسة وخفة الإنتقال إلى حالة النوم.

- غسيل المكياج عن الوجه قبل النوم.

- استخدام كريم يفتح لون البشرة.

- تناول كميات كبيرة من الماء أو السوائل على هيئة عصائر فواكه طبيعية وتجنب المواد الغريبة على الجسم والبشرة مثل الألوان الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية والأطعمة والمعلبات. التقليل من المقليات والأطعمة المعلبة أو المجمّدة.

- إذا كان اللون الأزرق يسود حول عينيك، فيفضل في هذه الحالة عدم اللجوء إلى حاجب الهالات التقليدي واستبداله بمستحضر عناية ملوّن يتولى علاج محيط العين طوال النهار بفضل مكوّناته النباتية وإخفاء ذلك اللون الكريه الذي يزيد من مظاهر التعب. يكفي وضع هذا المستحضر بلمسات صغيرة ومن ثمّ تمسيده نحو الخارج للحصول على مظهر طبيعي تماماً.

- أكبر أعداء البشرة.. قلة النوم والأرق

إنّ ضغوط الحياة وهموم العمل والأسرة تؤدي إلى التعب والإرهاب والأرق، وكذلك السهر من السلبيات الكبيرة التي تُسبّب الأرق وعدم انتظام النوم مما ترمى على البشرة ثقل كبير حتى من الصعب السيطرة على الحفاظ على بشرة الوجه بسبب هذه المؤثرات القاتلة لخلايا الجلد وصبغته. فعليك أن تنظم أوقات نومك، ولك بعض الإرشادات المهمة التي تجعل نومك هادئاً وحلمك سعيد:

- النوم يأتي إلينا ويذهب في دورات. أحسن فترة للنوم تأتي دائماً مع منتصف الليل. وأفضل موعد للتهيؤ للنوم يكون في هذه الحالة الساعة العاشرة والنصف مساء. هناك دورة نوم أخرى تبدأ الساعة الواحدة والنصف صباحاً. وإذا كان في إمكانك أن تختاري بين الدورتين، فالدورة المبكرة أفضل لصحّتك.

- إذا كانت الرغبة في النوم مازالت بعيدة عن عينيك، حاولي تدليك قدميك بزيت السمسم. إنه يحتوي على الأحماض الأساسية التي تريح الجهاز العصبي. وبدلاً من أن تقولي إفتح يا سمسم، فإنّ زيته سيساعد جفونك على الإسترخاء والراحة.

- إذا كنتِ من النوع الذي يستيقظ من النوم مجهدة يجب أن تستشيري طبيبك على الفور، فربما كنت تعانين من خلل في جزء ما من جهاز التنفس يقلل من نسبة حصول الجسم على ما يحتاجه من الأوكسجين مما يشعرك بالإجهاد والتعب.

- لا تحاولي أن تقومي بأي تمرينات رياضية قبل النوم لأنها ستنشط الدورة الدموية، وعند بعض النساء تزداد سرعة دقات القلب بسبب هذه التمرينات حتى ولو كانت خفيفة.

- احرصي على أن تحتوي وجباتك على خضر خضراء اللون، فهي تحتوي على الكثير من معدن المغنسيوم الذي يسهم كثيراً في إراحة البدن.

- إذا كنت تعانين من القلق قبل النوم، فحاولي أن تأخذي حماماً ساخناً. لا تأخذي دشاً، فهو يمكن أن ينشط الدورة الدموية. الغطس في البانيو يريح الأعصاب. ضعي في الماء نقطتين أو ثلاث نقط من زيت زهرة المارجورام الأساسي. إنه يساعد على القضاء على التوتر ويؤدي إلى إسترخاء العضلات.

- يجب أن تعتبري حجرة نومك مكاناً مخصصاً للنوم فقط. فإذا كنت تشاهدين التلفزيون فيها أو تقرئين الأخبار المقلقة في الصحف قبل النوم، إلغي ذلك كله. رتبي الغرفة بشكل جيد بحيث تجذبك إلى النوم لا أن تبعده عن عينيك.

- إذا كانت ستائر غرفة النوم خفيفة مما يسمح بمرور الضوء من خلالها، ضعي بدلاً منها ستائر سميكة تحافظ لك على هدوء الغرفة وظلمتها الطبيعية.

- عادة ما تنخفض درجة حرارة الجسم قبل النوم بمقدار درجتين. إذا كان هذا يضايقك فلا بأس من أن تأخذي حماماً ساخناً يجعل درجة حرارتك متساوية مع درجة حرارة غرفة النوم.

- تحاشي تماماً تناول أي حبوب منومة. إنها قد تساعد على سرعة النوم، ولكنها من ناحية أخرى تضعف حركة جفون العينين في فترات الإنتقال من دورة نومية إلى دورة أخرى. فترات الإنتقال هذه لازمة للمخ لأنه يعيد بناء نفسه خلالها.

- مدّة النوم التي يحتاجها الجسم لإعادة بناء نفسه هي ثماني ساعات. قاومي أن تنامي أكثر من ذلك.

- بعض الأشخاص تفيدهم الكتابة قبل النوم، حاولي أن تدوّ ِني يومياتك الشخصية، أو قوائم إحتياجات البيت لكي تبددي الشعور بالملل أو القلق فتزداد لديك الرغبة في النوم.

- إبتعدي تماماً عن تناول أي مشروبات تحتوي على مادة الكافيين قبل الذهاب إلى غرفة النوم بست

ساعات على الأقل. هذه المادة تقلل من نسبة الميلاتونين في المخ، التي تساعد على النوم. إشربي بدلاً من ذلك كوباً من الحليب الساخن.

- الإستلقاء الطويل على السرير لا يساعد بالضرورة على سرعة النوم عند بعض الأشخاص، بل إنه قد يساعد على كثرة التقلب. المهم هو التهيؤ للنوم والإستيقاظ في مواعيد منظمة. تنظيم الوقت والمواعيد مهم جداً لأنه يتحوّل إلى عادة ثابتة للجهاز العصبي.

- إحرصي دائماً على التفكير في شيء مريح قبل الذهاب إلى السرير، كأن تتذكّري أياماً أو لحظات سعيدة. إبعدي عن ذهنك المشاكل المقلقة والتوترات الحادة حتى لا تتحفز أعصابك وتتوتر عضلاتك. إنّ المشاكل الصعبة يمكن أن تنتظر حتى الصباح.

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه