คิมเบอร์ลี่ นำทีม ตุ้ย-ธีรภัทร์, จ๋า-ยศสินี ชีวิตดี...ด้วยศาสตร์แห่งการนอนหลับ ที่ “เพอร์เฟกต์ สลีป” (Perfect Sleep) ในโอกาสฉลองโฉมใหม่อินเด็กซ์ ลิฟวิ่งมอลล์ สาขาบางนา

เพราะการนอนคือสิ่งสำคัญ เนื่องจากสัดส่วนเวลา 1 ใน 3 ของชีวิตคนเรามักถูกใช้ไปกับการนอน เพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและสมองในแต่ละวัน ล่าสุด กฤษชนก ปัทมสัตยาสนธิ กรรมการผู้จัดการ บริษัท อินเด็กซ์ ลิฟวิ่งมอลล์ จำกัด ผู้นำธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ และของตกแต่งบ้านคุณภาพมาตรฐานโลก จึงได้จัดงานเปิดตัว “เพอร์เฟกต์ สลีป” (Perfect Sleep) ศาสตร์แห่งการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ กับนวัตกรรมการนอนยุคใหม่ที่จะทำให้สุขภาพของทุกคนเพอร์เฟกต์ พร้อมฉลองโฉมใหม่ อินเด็กซ์ ลิฟวิ่งมอลล์ (Index Living Mall) สาขาบางนา ด้วยการเปิดตัวแบรนด์แอมบาสเดอร์นักแสดงสาวชื่อดัง คิมเบอร์ลี่ แอน โวลเทมัส และรังสรรค์ 11 โซนดีไซน์ใหม่ เพื่อประสบการณ์ใหม่ที่เหนือกว่า พร้อมสองนักแสดง จ๋า-ยศสินี ณ นคร และ ตุ้ย-ธีรภัทร์ สัจจกุล ร่วมแนะนำถึงเทคนิคการนอนหลับและสร้างสมดุลให้กับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ

“เพอร์เฟกต์ สลีป” (Perfect Sleep) พื้นที่แห่งใหม่นี้ที่ อินเด็กซ์ ลิฟวิ่งมอลล์ (Index Living Mall) ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ด้านการนอนหลับอย่างครบวงจร ในรูปแบบของ One Stop Service ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาด้านการนอนให้มีคุณภาพอย่างสมบูรณ์แบบ บนพื้นที่กว่า 1,000 ตารางเมตร ที่นอกจากจะครบครันด้วยผลิตภัณฑ์การนอนนวัตกรรมใหม่ๆ แล้ว “เพอร์เฟกต์ สลีป” (Perfect Sleep) ยังมีบริการดีๆ โดยนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านสรีระมาให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านการนอนโดยเฉพาะ เพราะแท้จริงแล้วการพักผ่อนที่เพียงพอไม่ได้แค่นอนให้ครบ 7-8 ชั่วโมงต่อวันเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นท่านอน บรรยากาศห้องนอน ลักษณะของฟูกที่นอน หมอนหนุน และหมอนข้าง ผ้าชุดเครื่องนอนต่างๆ รวมไปถึงเรื่องของกลิ่น แสง และเสียง ซึ่งล้วนเป็นศาสตร์สัมผัสที่จะช่วยทำให้ชั่วโมงแห่งการนอนกลายเป็นช่วงเวลาคุณภาพที่ร่างกายและสมองจะได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

ด้านหนุ่ม ตุ้ย-ธีรภัทร์ สัจจกุล ผู้เคยมีประสบการณ์การนอนไม่หลับ ได้มาร่วมแนะนำเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้นอนหลับได้อย่างมีคุณภาพ “ปกติเป็นคนหลับยากอยู่แล้ว นอนพลิกตัวไปมากว่าจะหลับก็ประมาณตีสอง-ตีสาม ซึ่งสาเหตุอาจมาจากบรรยากาศภายในห้อง เพราะถ้าร้อนเกินไปก็จะทำให้หลับยาก หรือเรื่องของเสียงก็จะมีผลกับเราค่อนข้างง่าย เพราะเป็นคนประสาทสัมผัสไว ถ้าคืนไหนลืมปิดเสียงโทรศัพท์แล้วสะดุ้งตื่นก็จะทำหลับ

ต่อยาก รวมถึงที่นอนที่นุ่มมากเกินไปเวลาตื่นมาเราจะรู้สึกปวดเมื่อย หมอนถ้าแข็งไปก็จะปวดคอ ฉะนั้นเราก็เลยเลือกแก้ปัญหาจากพื้นฐานก่อนเป็นอันดับแรก ด้วยการเลือกหมอนที่แน่นและพอดีกับคอ แต่ก็ต้องมีสัมผัสที่นุ่มเพื่อช่วยให้หลับสบาย”

ถัดมาที่หนึ่งตัวอย่างของผู้หญิงยุคใหม่ที่สามารถสร้างสมดุลแห่งการใช้ชีวิตได้อย่างลงตัว จ๋า-ยศสินี ณ นคร เผยว่า “เรามองว่าร่างกายก็คือยานพาหนะที่ต้องดูแลซ่อมแซมอยู่เป็นประจำ ก็เลยหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายตั้งแต่ช่วงเรียนมหาลัยฯ ทั้งเล่นยิม พิลาทิส และโยคะ แต่ยังไม่เคยให้ความสำคัญกับเรื่องการนอนเลย จนช่วงหลังมานี้ที่เริ่มให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตแบบองค์รวมมากขึ้นทั้งออกกำลังกาย เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่ถูกต้อง ซึ่งการนอนให้เพียงพอคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด ควบคู่กับการดื่มน้ำเปล่ามากๆ สองสิ่งนี้คือพื้นฐานของการดูแลสุขภาพที่ไม่ควรละเลย ส่วนเคล็ดลับการนอนหลับให้สบายนั้นเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ทั้งบรรยากาศภายในห้อง อุณหูมิ ความเย็นที่พอดี รวมถึงชุดเครื่องนอนที่ต้องเหมาะสมกับสรีระ อย่างเราเป็นคนติดหมอน ชอบนอนหมอนสูงแต่นุ่ม สามารถรองรับกระดูกคอได้ดี ที่นอนก็ต้องนุ่มเพราะเป็นคนตัวแอ่น ถ้าที่นอนแข็งหลังก็จะโค้ง”

ปิดท้ายที่แบรนด์แอมบาสเดอร์นักแสดงสาวชื่อดัง คิมเบอร์ลี่ แอน โวลเทมัส กับเคล็ดลับการสร้างบรรยากาศการนอนหลับภายในห้องอย่างผ่อนคลาย “ด้วยหน้าที่การงานของเราแน่นอนว่าเรื่องการพักผ่อนให้เป็นเวลานั้นจะค่อนข้างเป็นไปได้ยาก ฉะนั้นเรามักจะสร้างบรรยากาศในห้องนอนให้มีความผ่อนคลาย หลับง่าย ซึ่งนอกจากที่นอนจะดีแล้ว ห้องก็จะต้องมืดสนิท ปราศจากแสงและเสียงรบกวน รวมถึงเรื่องธรรมชาติบำบัดจากกลิ่นหอมของดอกไม้และพืชพันธุ์ที่ช่วยเรื่องความผ่อนคลาย และยังมีผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว หากในห้องมีกลิ่นหอมอ่อนๆ อบอวลอยู่ก็จะช่วยให้หลับสนิทและสบายมากยิ่งขึ้น”

พบกับ “เพอร์เฟกต์ สลีป” (Perfect Sleep) ได้แล้ววันนี้ที่ อินเด็กซ์ ลิฟวิ่งมอลล์ สาขาบางนา และเร็วๆ นี้ ที่สาขาเกษตรนวมินทร์