

tao nguyen- 22-11-2018

**Tại sao mang vớ giúp ngón ngon hơn ?**

Hoàng Chiêu Sơn

**Tại sao mang vớ giúp ngón ngon hơn?**

**Bạn có biết khó ngón không? Nếu bạn là một trong những người khó ngón, thì nay bạn thử mang một đôi vớ len mới giặt sạch sẽ thì mọi thứ sẽ dễ dàng leo lên giày của bạn xem có khác hơn không. Theo kết quả nghiên cứu, mang vớ khi ngón giúp bạn ngón nhanh hơn và ngon giấc hơn. Vớ dệt len giày là ngón ngay và ngón thì ngón thì thích quá.**

Đôi khi bạn thấy sao, trước tiên bạn nên biết là nhiệt độ cơ thể và giấc ngủ có liên quan với nhau. Vào ban ngày, cơ thể con người tăng dần mức nhiệt độ trung bình 98,6 độ F (37 độ C). Nhưng vào ban đêm, theo phản ứng tự nhiên về sinh học, nhiệt độ cơ thể của bạn giảm bớt khoảng 2 độ F (1,2 độ C) trong suốt giấc ngủ.

Cơ thể giảm nhiệt độ khi ngủ hóa ra là do sự tính toán thiên kinh sinh học phức tạp của não, ra lệnh cho cơ thể khi nào nên ngủ và ngủ yên trong bao lâu. Nhiệt độ cơ thể giảm nhanh thì giấc ngủ đến nhanh.

Một trong những cách mà cơ thể điều chỉnh nhiệt độ là thông qua các mạch máu trong da. Nếu não quyết định là cơ thể đang nóng quá, nó sẽ ra lệnh cho các mạch máu giãn nở (sự giãn mạch, vasodilation) để làm nguội cơ thể, ngược lại nếu ta mở máy lạnh cho nhà mát khi trời thì nóng. Nếu cơ thể quá lạnh, não báo hiệu phản ứng ngược lại, hạn chế dòng chảy của máu lên bề mặt da (sự co mạch, vasoconstriction) ngược lại mở cửa sổ cho ấm trong mùa đông.

Bây giờ là lúc đôi bàn chân của bạn cần nói chuyện đây. Lòng bàn tay và lòng bàn chân là bộ phận trao đổi nhiệt hiệu quả nhất của cơ thể, vì chúng không có lông và ít được che phủ nhiệt hơn các bộ phận da khác. Các nhà nghiên cứu đã khám phá ra là làm ấm bàn chân trước khi đi ngủ bằng cách ngâm chân trong bồn nước ấm hoặc bằng cách mang vớ sẽ kích thích sự giãn mạch, do đó sẽ làm giảm nhiệt độ cơ thể và sẽ giúp giấc ngủ đến nhanh hơn, so với chân không ấm và không mang vớ.

Điều đó cho thấy rằng sự khác biệt nhiệt độ giữa da bề mặt tứ chi và da vùng bụng (thuật ngữ y khoa là DPG, viết tắt gọn của distal-proximal skin temperature gradient = biệt nhiệt độ da tứ chi xa nhiệt độ thân trung tâm cơ thể, cái rún/rốn) là chìa khóa tốt nhất về khả năng ngủ ngon. Nó còn tiết kiệm chi phí thôi miên hoặc một liều thuốc bổ sung melatonin, là thuốc giúp cho dễ ngủ.

Còn nữa! Các nhà khoa học đã đưa ra giả thuyết rằng chân mang vớ cũng có tác động cho thân kinh. “Nhiệt kế” của não nằm trong một vùng có tên y học là PO/AH (preoptic/anterior hypothalamus). Bên trong PO/AH là một loại neuron gọi là neuron nhạy cảm (WSN = warm-sensitive neuron). Nó sẽ điểu chỉnh nhiệt độ cơ thể khi có sự chênh lệch giữa nhiệt độ của tay chân (hai tay hai chân) và nhiệt độ trung tâm cơ thể. Neuron nhạy cảm có thể đóng một vai trò trong việc tạo ra cảm giác buồn ngủ, giúp chúng ta bắt đầu chìm vào giấc ngủ và ngủ trong bao lâu. Nếu đúng như vậy thì việc làm ấm chân (mang vớ, xoa bóp, ngâm nước ấm, thoa dầu,...) trước khi đi ngủ sẽ giúp cho bắt đầu giấc ngủ (nhiệt kế) trong não làm việc nhanh hơn và giấc ngủ cũng sẽ đến nhanh hơn.

Trong một nghiên cứu nhỏ, các nhà nghiên cứu Đại học Hàn Quốc đã thử nghiệm mang một đôi vớ ngủ để cải thiện giấc ngủ. Đại học Hàn Quốc không chỉ nghiên cứu làm cho ngủ nhanh mà còn làm cho ngủ lâu nữa. Thời gian ngủ trung bình tăng 30 phút và các triệu chứng giấc ngủ đêm giảm phân nửa. Nếu bạn ngủ không ngon giấc mang vớ đi ngủ sẽ bớt buồn ngủ và tỉnh dậy sớm hơn thì hãy tìm những đôi vớ làm bằng sợi vải 100% mà mang. Xong!

Còn nếu bạn nghĩ rằng mang vớ lên giường là kỳ quặc, là vô lý, là không tình cảm, vậy thì bạn cần nên nghĩ lại đi. Một nghiên cứu đáng tin cậy và đáng tin cậy cho thấy rằng 80% các cặp vợ chồng mang vớ đi ngủ tìm được sự thoải mái hơn và hạnh phúc hơn; trong khi chỉ có 50% các cặp vợ chồng không mang vớ có được cái hạnh phúc may mắn đó. Đồng nghĩa với đôi chân lạnh vì không mang vớ đã gây chi phí và làm cho giấc ngủ của bạn mất tập trung thì phải. Lạnh cơ thể đồng nghĩa là không tập trung và không buồn.

Khi đôi bàn chân của bạn bị lạnh, các mạch máu của chúng co lại và làm ít máu lưu thông hơn. Theo Hội Tụy Miên Quốc Gia Mỹ (National Sleep Foundation), việc làm ấm đôi chân trước khi đi ngủ sẽ giúp cho bộ não có một tín hiệu ngủ rõ ràng là đi ngủ.

Và cách đơn giản nhất để làm ấm chân là gì? Mang vớ! Bạn nghĩ xem, thoa dầu thì bạn chườm; bóp chân thì massage tay; ngâm nước nóng thì nhiều khi phiền hà cho bạn làm phiền quá. Mang vớ trên giường là cách đơn giản, an toàn nhất để giữ ấm chân bạn qua đêm. Các phương pháp khác như bình nước nóng hoặc chăn gia nhiệt có thể khi bạn ngủ quá nóng hoặc nó nóng thì bạn sẽ bị nóng.

**Ngoài việc giúp cơ thể bạn ấm áp, mang vớ vào ban đêm cũng có thêm các lợi ích:**

- Ngăn ngừa nóng ran. Phần lớn chứng ngứa hay bị nóng ran (hot flash); có nguyên nhân từ sự thay đổi hormone vì nó làm cho hormone, đặc biệt là estrogen giảm sút.
- Cải thiện gót chân bạn. Mang vớ bông vải sau khi thoa kem dưỡng da cho chân có thể giúp giữ cho gót chân không bị khô nứt nẻ.
- Tăng niềm năng khoái lạc. Theo BBC, các nhà nghiên cứu tình cờ phát giác ra rằng mang vớ làm tăng khả năng của người tham gia đến 30%.
- Giảm nguy cơ mắc bệnh Raynaud. Bệnh Raynaud là khi các vùng da, thường là các ngón chân và ngón tay, thiếu máu hoàn toàn và tê sưng lên. Mang vớ vào ban đêm có thể giúp ngăn ngừa chứng bệnh này trên cơ thể bằng cách giữ cho bàn chân của bạn ấm và máu lưu

thông đũa.

Bạn nên mang loại vải nào? Vải đũi làm bằng sợi len thiên nhiên thì lông cừu, lông dê rất mềm mại là tốt nhất. Giá tiền của chúng mình nên so với vải bông hoặc vải bằng sợi nhân tạo, nhưng chúng ta nên, xài đũi lâu bền hơn, xứng đáng giá trị tiền nào của nó. Bạn muốn mang vải nào tùy bạn mình là làm chân thoải mái dể chườ, không bó chườ, không làm cho da ngứa là đũi cũi. Đũi giúp cho máu ở chân lưu thông tốt, bạn cũng nên chườ khó xoa bóp chân và thoa kem dưỡng da xong rồi hãy mang vải.

**Trẻ con vốn dễ ngứa và ngứa say trông rất đáng thường, nếu không ngứa thì ta không ví ngứa như trẻ con. Đũi và vải sợi sinh và trẻ nhỏ, tốt nhất là tránh chặn đũi hoặc vải nhân tạo. Cách an toàn nhất để trẻ ngứa ngon là mặc cho nó jumpsuit, loại quần liền áo phủ luôn chân, khi ở số hai chân nó chườ đũi lưng tung làm vải tuốt ra.**

**Nói tóm lại và nói chung, nếu bạn muốn ngứa nhanh và ngứa ngon gìc thì hãy gìc cho chân mềm. Nói riêng, cách mang vải là tiền nhất. Vải phủi vải a vụn, mềm mịn, thoải mái, và không quá dể.**

Hoàng Chiêu

(Theo Health Line.com và Health How Stuff Works.com)

—:—:—

.

—:—:—