

17 วิธี..... รักษาสุขภาพ แบบ ฮอต ฮอต

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

อุณหภูมิ และสภาพอากาศในช่วงฤดูร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่เราเคยคาดคิด และนี่คือความจริงรวมทั้งวิธีรักษาสุขภาพ 17 ข้อที่เราอยากให้คุณอ่าน เพราะมันมีประโยชน์มากกว่าที่คิด อัปเดตสุขภาพกับ 17 ความรู้ HOT HOT

1. **ป้องกันอาการขาดน้ำด้วยการดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว** หรือแบบปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ สมุนไพร เยอะๆ เพราะหน้าร้อน ร่างกายภายในจะมีอุณหภูมิสูง และขับเหงื่อออกมาจนอาจทำให้คุณเซื่องซึม
2. **หลีกเลี่ยงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด** เพราะอาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วจนไม่สบาย
3. **ไม่ควรนอนใหลมหรือความเย็นโกรก** ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนหลับตากลมในขณะเหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ภายใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส อาจทำให้เป็นหวัดได้
4. **อย่างดอาหารเช้า** เพราะร่างกายต้องการอาหารเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยควบคุมน้ำหนัก ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ของทอด ของมัน
5. **หญิงตั้งครรภ์ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มีดูลิด** เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อน้ำเย็น และหมักผ้าคลุมกายเสมอระวังอย่าให้เป็นหวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัดหรือเย็นจัดจนเกินไป
6. **คนสูงอายุมักมีระบบย่อยที่ไม่ดี** และคนที่ม้ามบกพร่อง ถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไปจะเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย ทำให้ท้องเสีย ติดเชื้อราง่าย ชี้นหาปวดหัว ตัวร้อน
7. **เลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Mexoryl และ Tinosorb** เพราะสามารถกรอง รังสียูวีเอและยูวีบี ได้ดี เช่น Vichy, Nivea และ Ambre Solaire จาก Garnier
8. **หากผิวแสบร้อนจากแดดโดนแดด** บรรเทาได้ด้วยการกินยาแอสไพริน แล้วแช่ตัวในอ่างน้ำอุณหภูมิห้อง ผสม Bath Oil จากนั้นบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของวานิลลาจะเซ และหลีกเลี่ยงแดดในวันถัดไป
9. **ทำสเปรย์บรรเทาผิวไหม้เกรียมอย่างง่าย** ด้วย น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 ออนซ์ ไส้เอสเซนเชียลออยล์กลิ่นลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปปเปอร์มินต์ 2 หยด และสเปียร์มินต์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ในขวดสเปรย์ พกติดตัวและฉีดพรมเมื่อมีอาการ
10. **เลือกเครื่องสำอางแบบครีม** ที่มีเนื้อแห้งเหมือนแป้ง หากหน้ามันปิดทับด้วยบรอนเซอร์หรือแป้งฝุ่น
11. **ควรเลือกใส่เสื้อผ้าน้ำเบาสบาย** ระบายอากาศได้ดีอย่างผ้าฝ้ายธรรมชาติ ที่หลวมกระชับตัว
12. **หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้น้ำตาลสูง** อย่างอาหารจำพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต และผลไม้รสหวานจัด เพื่อควบคุมระดับพลังงานที่มากเกินไปจนส่งผลต่ออุณหภูมิสูงจากร่างกาย
13. **ป้องกันแมลงกัดต่อยซึ่งมีทุกชนิดในฤดูร้อน** ด้วยการเลือกหาผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากพืชสมุนไพรธรรมชาติ
14. **เลือกแว่นกันแดดขนาดใหญ่ที่ให้การปกปิดมิดชิด** กระชับใบหน้า เพื่อป้องกันรังสียูวีจากการเกิดต้อกระจกในดวงตา และผิวไหม้เกรียม ริวรอยรอบดวงตา
15. **อย่าเข้าใจผิดว่ายิ่งเข้มข้นดี** สีของเลนส์ในแว่นกันแดดไม่ได้ช่วยในการปกป้องรังสี เพราะประสิทธิ ภาพสำคัญเกิดจากสารเคมีที่เคลือบเพื่อสะท้อนรังสี
16. **คอนแทคเลนส์ไม่ช่วยอะไร** โดยเฉพาะรุ่นที่เคลมว่าสามารถดูดซับรังสีได้ เพราะอย่างไรก็ตามประสิทธิภาพก็ดีกว่าแว่นกันแดด ดังนั้นจึงไม่อาจใช้แทนกันได้
17. **ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด** ที่นำเลือกมากที่สุดในปัจจุบัน ควรมีคุณสมบัติบางเบา ซึมซาบไว ติดทนนาน และมีส่วนผสมของสารประกอบจากไทเทเนียม หรือซิงค์ออกไซด์

ที่มา .. Woman Plus

