

## ร้อนหรือเย็น... เลือกอาบน้ำอย่างไรดี ?

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

อาบน้ำ เป็นกิจวัตรที่แสนจะผูกพันกับผู้คนมา ตั้งแต่เกิด หลายคนอาจจะให้เวลากับการอาบน้ำนานนับชั่วโมง ขณะที่บางคนใช้เวลาเพียงแค่วิ่งผ่านน้ำ ไม่ว่าจะอย่างไร หลังอาบน้ำ ทุกคนก็จะไ้ความสะอาด ฉ่ำชื่นกันทุกที

นอกจากวัตถุประสงค์เพื่อชำระล้างคราบโคลงจากร่างกายแล้ว ปัจจุบันมีคนนำการอาบน้ำเข้ามาเป็นการผ่อนคลาย บำบัดเครียด ช่วยทำให้กระปรี้กระเปร่าได้ โดยจะใช้เป็นฝักบัว หรือแช่อ่างก็ไม่ต่างกัน เพราะสิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่อุปกรณ์ แต่อยู่ที่ **อุณหภูมิ** ของน้ำ ที่ความร้อน-เย็นล้วนมีผลต่อร่างกายทั้งสิ้น

ใน Be Magazine บอกไว้ว่า

**น้ำร้อน** สำหรับการอาบน้ำนั้น อุณหภูมิจะอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียสขึ้นไป อุณหภูมิระดับนี้จะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น จึงเหมาะกับการกระตุ้นอาการซีดๆ แต่ไม่ควรจะอาบนานเกินไป เพราะหลอดเลือดขยายตัวจนทำให้ผิวแห้ง มีผื่นขึ้น ผิวเหี่ยว ร่ายไปกวนนั้น อาจทำให้เลือดคั่ง ประสาทอ่อนลา กระวนกระวาย ง่วงเหงา ซึมเซา ไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้มีความดันผิดปกติ

ถ้าเป็น **น้ำอุ่น** อุณหภูมิจะอยู่ที่ 27-37 องศาเซลเซียส ระดับนี้จะช่วยกระตุ้นประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกาย จิตใจสบาย ลดเครียด ลดไข้ได้ **น้ำเย็น** อุณหภูมิจะ ต่ำกว่า 27 องศาเซลเซียส ความเย็นจะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ผิวเต่งตึง รุขุมขนกระชับ ระวังอาบน้ำถ้าใช้มือตบเบาๆ ไปทั่วร่างกาย จะช่วยกระตุ้นผิวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้



**วิธีการอาบน้ำนั้น** ให้เริ่มไล่จากปลายเท้าไปถึงกลาง ลำตัว เพื่อปรับอุณหภูมิ แล้วจึงเริ่มอาบน้ำ ถ้าใช้ฝักบัว ควรเปิด น้ำแรง ๆ แลวจัดไปทั่วตัวช่วยในการผ่อนคลาย

**ส่วนการแช่น้ำอุ่นนั้น** ควรแช่ราว 10 นาที แล้วค่อยลุกขึ้นมาขัดตัว อาบน้ำ สระผม แปรงฟัน แล้ว ลงไป แช่ใหม่อีกครั้ง จะช่วย ยืดเส้นสายในร่างกาย สบายตัว ผิวสวย ลดอาการมือเท้าเย็น บวม เส้นเลือดขอตขยายกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดไข้มันได้ แต่อย่าใช้น้ำที่ร้อนเกินไป และอย่าแช่นานเกินไป อาจทำให้ผิวเปื่อยลอกได้

**ส่วนเวลาอาบน้ำที่ดีที่สุดนั้น** ถ้าออกกำลังกาย ก็หลังไปแล้วไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง และไม่ควรจะอาบน้ำหลังรับประทานอาหารทันที เพราะอาจทำให้อาหารไม่ย่อย ทางที่ดี ควรอาบน้ำก่อน

หรือหลังอาหารไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง

**นี่แหละศิลปะของการอาบน้ำ**

ที่มา <http://women.thaiza.com/> ประชาชาติ