

## 17 วิธี Refresh สุขภาพแบบซอต ซอต

นำเสนอด้วย : 28 มิ.ย. 2552

อุณหภูมิ และสภาพอากาศในช่วงฤดูร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่เราเคยคาดคิด และนี่คือความจริงรวมทั้งวิธีรักษาสุขภาพ

อัพเดทสุขภาพกับ 17 ความรู้ HOT HOT

1. ปั้องกันอาการขาดน้ำด้วยการดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือแบบปูรุ่งแต่งด้วยน้ำต้ม เกลือแร่ สมุนไพรเยอรมัน เพราะหนารอนร่างกายภายในจะมีอุณหภูมิสูง และขับเหงื่อออกรามามาก จนอาจทำให้คุณซื้อกหมดสด
  2. หลีกเลี่ยงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด เพราะอาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วจนไม่สบาย
  3. “ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากเดดทำให้เสียเหงื่อ” เสียพลัง เมื่อนอนหลับตามปกติในขณะเหงื่อออกร จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมากได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส อาจทำให้เป็นหวัดได้
  4. อย่างด้อหารเช้า เพราะร่างกายต้องการอาหารเพื่อกระตุนระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยควบคุมน้ำหนัก ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ของทอด ของมัน
  5. หยอดตั้งครรภ์ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มีดีไซด เพื่อป้องกันการกระแทกบั้นความนูนเย็น อาหูร์ที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนเสื่อที่เย็น และหมาดลุกภายในเสมอ ระวังอย่าให้เป็นหวัด หากอาบน้ำร้อนจัดหรือเย็นจัดจนเกินไป
  6. คนสูงอายุมากมีระบบย่อยที่ไม่ดี และคนที่มีม้ามบกร่อรุ่ง ถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป จะเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย ทำให้ทองเสีย ติดเชื้อร้าย ขึ้นหนาว ปวดหัว ตัวร้อน
  7. เลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Mexoryl และ Tinosorb เพราะสามารถรองรับสีสูบไว้และยูวีบี ได้ดี เช่น Vichy, Nivea และ Ambre Solaire จาก Garnier

8. หากผิวแสบร้อนจากการโถนเดด บรรเทาได้ด้วยการกินยาแอสไพริน และแช่ตัวในอ่างน้ำอุณหภูมิห้อง ผสม Bath Oil จากนั้นบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของวนหางจะระเข และหลีกเลี่ยงเดดในวันถัดไป
9. ทำสเปรย์บรรเทาผิวใหม่เกรียมอย่างง่ายๆ ด้วย น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 อนซูต์ สีเอสเซนเชียลสูอยล์กลิ่นลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปปเปอร์มินต์ 2 หยด และสเปรย์มินต์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ในขวดสเปรย์ พกติดตัวและนีดพรมเมื่อมีอาการ
10. เลือกเครื่องสำอางแบบครีม ที่มีเนื้อแห้งเหมือนแป้ง หากหน้ามันปัดทับด้วยบรอนเซอร์หรือแป้งฝุ่น
11. ควรเลือกใส่เสื้อผ้าเนื้อบำบัด ระยะอากาศได้ดีอย่างผ้าฝ้ายธรรมชาติ ที่หลวม ไม่กระชับตัว
12. หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้น้ำตาลสูง อย่างอาหารจำพวกแป้ง คาร์โนบีอีเดรต และผลไม้สหานจัด เพื่อควบคุมระดับพลังงานที่มากเกินไปจนส่งผลกระทบอุณหภูมิสูงจากภายในของร่างกาย
13. ป้องกันแมลงกัดต่อยซึ่งมีชากชุมในฤดูร้อน ด้วยการเลือกพาลิตภัณฑ์ที่สกัดจากพืชสมุนไพรธรรมชาติ
14. เลือกแวนกันเดดขนาดใหญ่ๆ ทำการปอกปิดมิดชิด กระชับใบหน้า เพื่อป้องกันรังสีuv จากการก่อตัวของรังสีuv ในดวงตา และผิวใหม่เกรียม ริ้วรอยรอบดวงตา
15. อย่าเข้าใจผิดว่า ยิ่งเข้มยิ่งดี สีของเลนส์ในแวนกันเดดไม่ได้ช่วยในการปอกป้องรังสี เพราะประสิทธิภาพสำคัญเกิดจากสารเคมีที่เคลือบเพื่อสะท้อนรังสี
16. คอนแทคเลนส์ไม่ช่วยอะไร โดยเฉพาะรุนที่เคลมว่าสามารถดูดซับรังสีได้ เพราะอย่างไรก็ด้อยประสิทธิภาพกว่าแว่นกันเดด ดังนั้นจึงไม่อาจใช้แทนกันได้
17. ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่น่าเลือกมากที่สุดในปัจจุบัน ควร มีคุณสมบัติบางเบา ซึ่งช่วยไว ติดทนนาน และมีส่วนผสมของสารประกอบจากไทยเนี่ยม หรือซิงค์ออกไซด์

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Women Plus