17 วิธี Refresh สุขภาพแบบฮอต ฮอต

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

อุณหภูมิ และสภาพอากาศในช่วงฤดูร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่เราเคยคาดคิด
และนี่คือความจริงรวมทั้งวิธีรักษาสุขภาพ

อัพเดทสุขภาพกับ 17 ความรู้ HOT HOT

1. ป้องกันอาการขาดน้ำด้วยการดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือแบบปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ สมุนไพร เยอะๆ เพราะหนารอนรางกายภายในจะมีอุณหภูมิสูง และขับเหงื่อออกมามาก จนอาจทำให้คุณช็อกหมดสติ

2. หลีกเลี่ยงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด เพราะอาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วจนไม่สบาย

3. ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง
เมื่อนอนหลับตากลมในขณะเหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่
แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส
อาจทำให้เป็นหวัดได้

4. อย่างดอาหารเช้า เพราะร่างกายต้องการอาหารเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยควบคุมน้ำหนัก
ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ของทอด ของมัน

5. หญิงตั้งครรภ์ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด
ไม่ควรนอนบนสื่อที่เย็น และห่มผ้าคลุมกายเสมอ ระวังอย่าให้เป็นหวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัดหรือเย็นจัดจนเกินไป

6. คนสูงอายุมักมีระบบย่อยที่ไม่ดี และคนที่มีม้ามบกพร่อง ถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป
จะเกิดความชื้นสะสมในรางกาย ทำให้ท้องเสีย ติดเชื้อรางาย ขี้หนาว ปวดหัว ตัวร้อน

7. เลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Mexoryl และ Tinosorb เพราะสามารถกรองรังสียูวีเอและยูวีบี ได้ดี เช่น
Vichy, Nivea และ Ambre Solaire จาก Garnier

8. หากผิวแสบร้อนจากการโดนแดด บรรเทาได้ด้วยการกินยาแอสไพริน แล้วแช่ตัวในอ่างน้ำอุณหภูมิห้อง ผสม Bath Oil จากนั้นบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้ และหลีกเลี่ยงแดดในวันถัดไป

9. ทำสเปรย์บรรเทาผิวไหม้เกรียมอย่างง่ายๆ ด้วย น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 ออนซ์ ใส่เอสเซนเชียลออยล์กลิ่นลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปปเปอร์มินต์ 2 หยด และสเปียร์มินต์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ในขวดสเปรย์ พกติดตัวและฉีดพรมเมื่อมีอาการ

10. เลือกเครื่องสำอางแบบครีม ที่มีเนื้อแห้งเหมือนแป้ง หากหน้ามันปัดทับด้วยบรอนเซอร์หรือแป้งฝุ่น

11. ควรเลือกใส่เสื้อผ้าเนื้อเบาสบาย ระบายอากาศได้ดีอย่างผ้าฝ้ายธรรมชาติ ที่หลวม ไม่กระชับตัว

12. หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้น้ำตาลสูง อย่างอาหารจำพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต และผลไม้รสหวานจัด เพื่อควบคุมระดับพลังงานที่มากเกินไปจนส่งผลต่ออุณหภูมิสูงจากภายในของร่างกาย

13. ป้องกันแมลงกัดต่อยซึ่งมีชุกชุมในฤดูร้อน ด้วยการเลือกทาผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากพืชสมุนไพรธรรมชาติ

14. เลือกแว่นกันแดดขนาดใหญ่ที่ให้การปกปิดมิดชิด กระชับใบหน้า เพื่อป้องกันรังสียูวีบีจากการเกิดต้อกระจกในดวงตา และผิวไหม้เกรียม ริ้วรอยรอบดวงตา

15. อย่าเข้าใจผิดว่ายิ่งเข้มยิ่งดี สีของเลนส์ในแว่นกันแดดไม่ได้ช่วยในการปกป้องรังสี เพราะประสิทธิภาพสำคัญเกิดจากสารเคมีที่เคลือบเพื่อสะท้อนรังสี

16. คอนแทคเลนส์ไม่ช่วยอะไร โดยเฉพาะรุ่นที่เคลมว่าสามารถดูดซับรังสีได้ เพราะอย่างไรก็ด้อยประสิทธิภาพกว่าแว่นกันแดด ดังนั้นจึงไม่อาจใช้แทนกันได้

17. ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่น่าเลือกมากที่สุดในปัจจุบัน ควรมีคุณสมบัติบางเบา ซึมซาบไว ติดทนนาน และมีส่วนผสมของสารประกอบจากไทเทเนียม หรือซิงค์ออกไซด์

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Women Plus