

อาบน้ำร้อน หรือ อาบน้ำเย็น ดีกว่ากัน?....

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

อาบน้ำร้อน หรือ อาบน้ำเย็น ดีกว่ากัน?



อาบน้ำ เป็นกิจวัตรที่แสนจะผูกพันกับผู้คนมาตั้งแต่เกิด
หลายคนอาจจะให้เวลากับการอาบน้ำนานนับชั่วโมง ขณะที่บางคนใช้เวลาเพียงแค่วิ่งผ่านน้ำ ไม่ว่าจะอย่างไร
หลังอาบน้ำ ทุกคนก็จะได้ความสะอาด ฉ่ำชื่นกันทุกที

คลิกฟังเพลงกุหลาบปากชัน <http://www.youtube.com/watch?v=FXPCpvSRkpU>

นอกจากวัตถุประสงค์เพื่อชำระล้างคราบโคลจากร่างกายแล้ว ปัจจุบันมีคนนำการอาบน้ำเข้ามาเป็นการผ่อนคลาย บำบัดเครียด
ช่วยทำให้กระปรี้กระเปร่าได้ โดยจะใช้เป็นฝักบัว หรือแช่อ่างก็ไม่ต่างกัน เพราะสิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่อุปกรณ์ แต่อยู่ที่ อุณหภูมิของน้ำ
ที่ความร้อน-เย็นล้วนมีผลต่อร่างกายทั้งสิ้น

ใน Be Magazine บอกไว้ว่า

น้ำร้อน สำหรับการอาบน้ำนั้น อุณหภูมิจะอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส ขึ้นไป
อุณหภูมิระดับนี้จะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น จึงเหมาะกับการใช้กระตุ้นอาการที่เกียจ แต่ไม่ควรจะอาบนานเกินไป
เพราะหลอดเลือดขยายตัวจนทำให้ผิวแห้ง มีผื่นขึ้น ผิวเหี่ยว ร่ายไปกว่านั้น อาจทำให้เลือดคั่ง ประสาทอ่อนล้า
กระวนกระวาย ง่วงเหงา ซึมเศร้า ไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้มีความดันผิดปกติ ถ้าเป็น **น้ำอุ่น**

อุณหภูมิจะอยู่ที่ 27-37 องศาเซลเซียส ระดับนี้จะช่วยกระตุ้นประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกาย จิตใจสบาย ลดเครียด ลดไข้ได้ **น้ำเย็น** อุณหภูมิจะต่ำกว่า 27 องศาเซลเซียส ความเย็นจะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ช่วยใหกระปรีกระเปร่า ผิวเต่งตึง รูขุมขนกระชับ ระหว่างอาบน้ำถ้าใช้มือตบเบาๆ ทั่วร่างกาย จะช่วยกระตุ้นผิวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

วิธีการอาบน้ำ นั้น ให้เริ่มไล่จากปลายเท้าไปถึงกลาง ลำตัว เพื่อปรับอุณหภูมิ แล้วจึงเริ่มอาบน้ำ ถ้าใช้ฝักบัว ควรเปิด น้ำแรง ๆ แล้วฉีดไปทั่วตัวช่วยในการผ่อนคลาย

ส่วน **การแช่น้ำอุ่น** นั้น ควรแช่ราว 10 นาที แล้วค่อยลุกขึ้นมาขัดตัว อาบน้ำ สระผม แปรงฟัน แล้ว ลงไป แช่ใหม่อีกครั้ง จะช่วย ยืดเส้นสายในร่างกาย สบายตัว ผิวสวย ลดอาการมือเท้าเย็น บวม เส้นเลือดขอช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดไขมันได้ แต่อย่าใช้น้ำที่ร้อนเกินไป และอย่าแช่นานเกินไป อาจทำให้ผิวเปื่อยลอกได้

ส่วน **เวลาอาบน้ำที่ดีที่สุด** นั้น ถ้าออกกำลังกาย ก็หลังไปแล้วไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง และไม่ควรจะอาบน้ำหลังรับประทานอาหารทันที เพราะอาจทำให้อาหารไม่ย่อย ทางที่ดี ควรอาบน้ำก่อน หรือหลังอาหารไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง นี่แหละศิลปะของการอาบน้ำ

ขอบคุณที่มามทความจาก women.thaiza.com