

17 วิธี รักษาสุขภาพ แบบฮอต ฮอต



17 วิธี Refresh สุขภาพ แบบฮอต ฮอต (woman plus)

อุณหภูมิ และสภาพอากาศในช่วงฤดูร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่เราเคยคาดคิด และนี่คือความจริงรวมทั้งวิธีรักษาสุขภาพ 17 ข้อที่เรา อยากให้คุณอ่าน เพราะมันมีประโยชน์มากกว่าที่คิด อัปเดตสุขภาพกับ 17 ความรู้ HOT HOT



1. ป้องกันอาการขาดน้ำด้วยการดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือแบบปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ สมุนไพรเยาะๆ เพราะหน้าร้อน ร่างกายภายในจะมีอุณหภูมิสูง และขับเหงื่อออกมามาก จนอาจทำให้คุณช็อกหมดสติ



2. หลีกเลี้ยงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด เพราะอาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วจนไม่สบาย



3. ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อเสียพลัง เมื่อนอนหลับตากลมในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส อาจทำให้เป็นหวัดได้



4. อย่านวดอาหารเข้า เพราะร่างกายต้องการอาหารเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยควบคุมน้ำหนัก ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ของทอด ของมัน



5. หลีกเลี่ยงครรภ์ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนเสื่อที่เย็น และหมั่นผ้าคลุมกายเสมอ ระวังอย่าให้เป็นหวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัดหรือเย็นจัดจนเกินไป



6. คนสูงอายุมักมีระบบย่อยที่ไม่ดี และคนที่ม้ามบกพร่อง ถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไปจะเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย ทำให้ท้องเสีย ติดเชื้อร่างกาย ชี้นาว ปวดหัว ตัวร้อน



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



8. หากผิวแสบร้อนจากการโดนแดด บรรเทาได้ด้วยการกินยาแอสไพริน แล้วแช่ตัวในอ่างน้ำอุณหภูมิห้อง ผสม Bath Oil จากนั้นบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้ และหลีกเลี่ยงแดดในวันถัดไป



9. ทำสเปรย์บรรเทาผิวไหม้เกรียมอย่างง่าย ๆ ด้วย น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 ออนซ์ ใส่เอสเซนเชียลออยล์กลีนิลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปปเปอร์มินต์ 2 หยด และสเปียร์มินต์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ในขวดสเปรย์ พกติดตัวและฉีดพรมเมื่อมีอาการ



10. เลือกเครื่องสำอางแบบครีม ที่มีเนื้อแห้งเหมือนแป้ง หากหน้ามันปิดทับด้วยบรอนเซอร์ หรือแป้งฝุ่น



11. ควรเลือกใส่เสื้อผ้าเนื้อเบาสบาย ระบายอากาศได้ดีอย่างผ้าฝ้ายธรรมชาติ ที่หลวมกระชับตัว



12. หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้น้ำตาลสูง อย่างอาหารจำพวก แป้ง คาร์โบไฮเดรต และผลไม้รสหวานจัด เพื่อควบคุม ระดับพลังงานที่มากเกินไปจนส่งผลต่ออุณหภูมิสูงจากภายในของร่างกาย



13. ป้องกันแมลงกัดต่อยซึ่งมีพิษในฤดูร้อน ด้วยการเลือกทาผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากพืชสมุนไพรธรรมชาติ



14. เลือกแว่นกันแดดขนาดใหญ่ที่ให้การปกปิดมิดชิด กระชับใบหน้า เพื่อป้องกันรังสียูวีบีจากการเกิดต่อกระจกในดวงตา และผิวไหม้เกรียม ริวรอยรอบดวงตา



15. อย่าเข้าใจผิดว่ายิ่งเข้มข้นยิ่งดี สีของเลนส์ในแว่นกันแดดไม่ได้ช่วยในการ

ปกป้องรังสี เพราะประสิทธิภาพสำคัญเกิดจากสารเคมีที่เคลือบ เพื่อสะท้อนรังสี



16. คอนแทคเลนส์ไม่ช่วยอะไร โดยเฉพาะรุ่นที่เคลมว่าสามารถดูดซับรังสีได้ เพราะอย่างไรก็ดีอรรถภาพกว่าแว่นกันแดด ดังนั้นจึงไม่อาจใช้แทนกันได้



17. ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่นำเลือกมากที่สุดในปัจจุบัน ควรมีคุณสมบัติบางเบา ซึมซาบไว ติดทนนาน และมีส่วนผสมของสารประกอบจากไทเทเนียม หรือซิงค์ออกไซด์



[คลิกอ่านความคิดเห็นของเพื่อนๆ ได้ที่นี่ค่ะ](#)

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

