2 Σεπτεμβρίου 2014

Ψύξη από το air conditioner: Τι πρέπει να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:24wro.eu

Ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα του καλοκαιριού, βρίσκει λύση!

Θέλεις να κοιμηθείς με δροσιά στο δωμάτιο, ανοίγεις το air condition, κοιμάσαι και ξυπνάς με τραγική ψύξη που σε ταλαιπωρεί στις υπόλοιπες διακοπές σου...
Η ψύξη κυρίως «χτυπάει στον αυχένα, την πλάτη, αλλά ακόμη και στο μάτι ή το μέτωπο! Τι μπορείς να κάνεις σε κάθε περίπτωση, για να νιώσεις καλύτερα;

– Κάνε επαλείψεις με θερμαντική αλοιφή ή χρησιμοποιείσε πάγο ανάλογα με τη γνωμάτευση

– Συμβουλέψου το γιατρό σου για τη λήψη μυοχαλαρωτικών και αναλγητικών χαπιών

– Αν το πρόβλημα εντοπίζεται στον αυχένα χρησιμοποίησε κολάρο

– Αν η ψύξη είναι στο πρόσωπο χρησιμοποίησε θερμοφόρες ή ζεστές κομπρέσες

– Κάνε ζεστά μπάνια προκειμένου να χαλαρώσεις τους μύες και να ανακουφίσεις τον πόνο

– Απέφυγε τις εντριβές με οινόπνευμα, καθώς η εξάτμισή του οδηγεί σε μείωση της θερμοκρασίας τοπικά στο δέρμα

Γράφτηκε από την Σουζάνα Κεγγίτση
Πηγή: faysbook.gr