

MẸO NHỎ TÁC DỤNG LỚN CHO SỨC KHỎE

Có những điều tưởng chừng rất đơn giản, dễ bị bỏ qua nhưng lại có tác dụng rất tốt cho sức khỏe.

Uống nước trước khi đi ngủ

Kết quả một số công trình nghiên cứu cho thấy, nếu trước khi đi ngủ uống một cốc nước, có thể giúp phòng ngừa một phần nào chứng tai biến mạch máu não.

Có những điều tưởng chừng rất đơn giản, dễ bị bỏ qua nhưng lại có tác dụng rất tốt cho sức khỏe.

Uống nước trước khi đi ngủ

Kết quả một số công trình nghiên cứu cho thấy, nếu trước khi đi ngủ uống một cốc nước, có thể giúp phòng ngừa một phần nào chứng tai biến mạch máu não.

Trong thực tế, những tai biến mạch máu não thường xảy ra vào sáng sớm. Sau một đêm dài cơ thể không được cung cấp nước, máu trở nên đặc hơn, và đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến tai biến mạch máu não.

Trong một ngày máu có lúc đặc lúc loãng, đồng thời có một quy luật nhất định, buổi sáng từ 4 - 8 giờ là lúc máu đông đặc nhất, sau đó dần dần loãng ra, đến khoảng 12 giờ đêm là thời điểm loãng nhất rồi dần dần đặc lại, và đến buổi sáng hôm sau lại lên đến đỉnh cao.

Chính vì vậy, mỗi chúng ta, nhất là những người lớn tuổi, buổi tối trước khi đi ngủ nên uống khoảng 200ml nước (khoảng 1 cốc), thì sáng ngủ dậy, không những máu không bị đặc, mà còn loãng ra. Các chuyên gia y học cũng khuyên rằng, buổi tối trước khi đi ngủ uống nước khiến cho máu loãng ra, có lợi cho sự tuần hoàn của mạch máu, giúp phòng chống tai biến mạch máu não.

Tất nhiên có nhiều nguyên nhân dẫn đến tai biến mạch máu não, sự đông đặc của máu tăng lên chỉ là một trong những nguyên nhân gây bệnh, nhưng ít nhiều có thể khẳng định, tạo cho mình thói quen uống nước trước khi đi ngủ có tác dụng nhất định đối với việc phòng chống tai biến mạch máu não.

Ngâm chân và rửa mặt bằng nước nóng

Mỗi buổi tối nên ngâm chân và rửa mặt bằng nước nóng, tốt nhất là vào khoảng 50°C. Thỉnh thoảng nên cho thêm một ít giấm hoặc ít muối vào chậu nước ngâm chân. Muối có tác dụng khử trùng, còn giấm có thể tẩy vết tàn nhang trên mặt và dưỡng da.

Ngâm khăn mặt vào nước nóng, rồi vắt khô thật nhanh và đắp lên mặt, dùng mũi hít hơi nóng từ khăn tỏa ra. Khi khăn mặt nguội lại tiếp tục ngâm vào nước nóng, cứ như vậy làm đi làm lại vài lần sẽ có tác dụng chườm mắt, chườm mặt và chườm mũi.

Mũi hít hơi nóng có tác dụng phòng cảm cúm, chữa viêm mũi và chống chảy máu cam. Chườm mắt có thể góp phần chữa bệnh mắt; chườm mắt có thể giúp giảm bớt vết tàn nhang, khiến cho da càng thêm mịn màng và tăng sức đàn hồi.

Sau khi rửa mặt hãy ngâm chân vào nước nóng. Khi ngâm chân hãy lấy tay kỳ mu bàn chân, cũng có thể lấy hai chân cọ sát vào nhau. Sau 10 phút lấy khăn lau khô chân và lấy tay xoa bóp hai chân. Điều này rất có lợi vì từ khớp xương cổ chân trở xuống có 66 huyết, tương ứng với các bộ phận trên cơ thể con người. Khi một bộ phận nào đó không được bình thường, thì những huyết tương ứng ở bàn chân sẽ có cảm giác và sẽ xuất hiện những hiện tượng không bình thường.