ส่องเทคนิคดูแลสุขภาพสู้ฝุ่น PM2.5 จากภายในสู่ภายนอก

ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 ที่ลอยละล่องอยู่ในอากาศด้วยปริมาณที่มากเกินค่ามาตรฐาน โดยที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสได้และก่อเกิดการสะสมฝุ่นควันพิษในร่างกาย นอกจากฝุ่นแล้วยังมีสารพิษ โลหะหนักอื่นๆ ที่ปนเปื้อนมาด้วยเหล่านี้ ทำให้อักเสบและมีอนุมูลอิสระมากขึ้น ส่งผลให้เป็นโรคผิวหนัง โรคปอดอักเสบ โรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และอาจส่งผลกระทบต่อหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย

นอกจาก PM2.5 จะก่อปัญหาสุขภาพมากมายแล้ว ยังเป็นหนึ่งในศัตรูตัวฉกาจของความงาม เพราะด้วยอนุภาคที่เล็กถึง 2.5 ไมครอน ทำให้สามารถแทรกเข้าไปยังรูขุมขนได้ง่าย ก่อให้เกิดอาการแพ้ ระคายเคือง คัน เกิดเป็นผดผื่น สิว ผิวหนังอักเสบ จากการเข้าไปอุดตันตามรูขุมขนต่าง ๆ ในร่างกาย และยังทำลายเซลล์ผิว ทำให้การทำงานของเซลล์ผิวเสื่อมประสิทธิภาพ นำไปสู่การเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร

แล้วจะทำอย่างไรให้เราสามารถใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย ลดอันตรายจากฝุ่น PM 2.5 ได้มากที่สุด วันนี้ ไลฟ์ เซ็นเตอร์ คิวเฮ้าส์ ลุมพินี (Life Center Q.House Lumpini) เลยนำเคล็ดลับดูแลสุขภาพทั้งภายในและภายนอกมาบอกกัน

กินสู้ฝุ่น

กินให้ดี มีประโยชน์ เริ่มต้นกันที่ อริยะ ออร์แกนิค คาเฟ่ ที่ตั้งอยู่ที่ไลฟ์ เซ็นเตอร์ คิวเฮ้าส์ ลุมพินี ที่นี่ขึ้นชื่อเรื่องการเป็นต้นตำรับเมนูอาหารและเครื่องดื่มเฮลท์ตี้ที่ครองใจคนรักสุขภาพมายาวนานมากว่าทศวรรษ ในภาวะมลพิษที่ราย

ล้อมแบบนี้เราขอนำเสนอเมนูน้ำ Green Fresh ที่มีส่วนผสมของผัก สัปปะรด และแอปเปิ้ลเขียว ที่ให้ความรู้สึกสดชื่นสมชื่น เพราะมีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยลดความเสี่ยงจากอาการคัดจมูกจากฝุ่น ต่อกันด้วยเมนู Red Power ที่มีส่วนผสมของแอปเปิ้ล ผักกาดแดง แครอท และขิง บำรุงเลือด ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระตุ้นให้ร่างกายสดชื่นเนื่องจากมีส่วนผสมของขิง และยังช่วยลดภาวะอักเสบอีกด้วย ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ยังมีเมนูน้ำ Colon Cleansing ที่มีส่วนผสมจากมะนาว สัปปะรด และแอปเปิ้ลเขียว ที่มีคุณสมบัติช่วยทำให้ลำไส้สะอาด ขับถ่ายได้ดี

ถัดมาที่อาหารคาว ที่เราขอนำเสนอการกินตามธาตุ เพื่อสร้างสมดุลให้กับร่างกายที่ ยำแอนด์ตำ อาหารไทยประเภทยำ ส้มตำ ต้มยำ เป็นหลัก นำเสนอการทานอาหารเพื่อรักษาสมดุลย์ในร่างกายตามหลักของแพทย์แผนไทยโดยในร่างกายของคนเราจะประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เริ่มต้นกันที่เมนูแรกยำผักกูดประกอบไปด้วยกุ้งและโรยด้วยมะพร้าวคั่วแต่งหน้าด้วยหอมเจียวและพริก ซึ่งผักกูดมีสรรพคุณช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ และให้ความสดกรอบและน้ำยำมีรสหวานและรสเค็มรสหวานจะช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น แก้อ่อนเพลีย รสเค็มช่วยแก้โรคผิวหนัง เหมาะกับคนธาตุดิน ตามมาด้วยยำส้มโอ อุดมไปด้วยวิตามินซี กุ้งแห้งทอดที่มีแคลเซียมสูง โรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่น รสชาติเปรี้ยวนำหวานเค็ม เหมาะกับคนธาตุน้ำ ต้องทานอาหารรสเปรี้ยว ช่วยแก้เสมหะ ฟอกเลือด ส่วนคนกินเส้นต้องไม่พลาดกับก๋วยเตี๋ยวต้มอร่อยหมู อุดมไปด้วยสมุนไพรต้านหวัด อาทิ หอมแดง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกสด ให้รสชาติน้ำซุปใสคล้ายต้มแซ่บ มีเส้นให้เลือกหลากหลายไม่ว่าจะเป็น เส้นเล็ก ใหญ่ หมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น พาสต้า และเส้นหมี่ผัก เหมาะกับคนธาตุลม ที่ต้องทานอาหารรสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อ เห็นเมนูแบบนี้อย่าลืมตามไปอร่อยกันได้ที่ Yum&Tum ชั้น G ไลฟ์ เซ็นเตอร์ คิวเฮ้าส์ ลุมพินี

สวยสู้ฝุ่น

ต่อกันด้วยอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยปกป้องสุขภาพร่างกายของคุณ นั่นคือเวชศาสตร์ชะลอวัยและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในแบบฉบับ ADDLIFE ที่มุ่งเน้นฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงและสวยงามจากภายในสู่ภายนอก ผ่านการเพิ่มศักยภาพเซลล์ ฟื้นฟูซ่อมแซมร่างกายด้วยโปรแกรม IV Brightening เป็นการให้วิตามินบำรุงผิว สารต้านอนุมูลอิสระ ด้วยการฉีดโดยตรงเข้าเส้นเลือดเหมือนการให้น้ำเกลือ จึงให้ผลรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ช่วยให้สุขภาพผิวแข็งแรงมากขึ้น รูขุมขนกระชับ ลดการอักเสบของผิวตามร่างกายที่อาจเกิดจากฝุ่น ทำให้ผิวเปล่งปลั่งดูสุขภาพดีภายใน 1-2 วัน นอกจากนี้ยังมีสูตร IV Chelation ที่ช่วยเร่งการขับสารพิษออกจากร่างกาย เพราะสารพิษจากโลหะหนักและ PM 2.5 ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดมีปัญหา เกิดอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันแย่ลง สารอนุมูลอิสระสูง ได้ค่ะ

ส่วนใครที่รู้สึกว่าเจอฝุ่นแล้วมีอาการคัดจมูกบ่อย มีน้ำมูกไหล ไซนัสอักเสบ หรือเป็นภูมิแพ้ แนะนำให้ลองแวะเข้ามาที่ ADDLIFE เพื่อตรวจและปรึกษาแพทย์ ทดลองโปรแกรมควบคุมภูมิแพ้ ที่สามารถตรวจหาสารกระตุ้นภูมิแพ้ได้ถึง 221 ชนิด เช่น ไรฝุ่น นมวัว ถั่ว ไข่ เป็นต้น และแพทย์จะรักษาโดยปรับสมดุลชีวเคมีในร่างกายให้ระบบ

ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้นโดยไม่ต้องใช้ยาในการรักษา สามารถบรรเทาอาการแพ้ต่างๆ รวมถึงอาการแพ้ทางผิวหนัง เช่น ผื่นมีรอยแดง คันแสบผิวหนัง เป็นต้น ให้คุณกลับมาสวยและสุขภาพดีสู้ฝุ่นได้ สำหรับใครที่เป็นภูมิแพ้บ่อย อาจเสริมด้วยการทำ IV Superimmune ที่จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น ลดอาการแพ้ และที่สำคัญช่วยให้ร่างกายแข็งแรงต่อสู้กับไวรัสได้ค่ะ ทีนี้จะกี่ร้อน กี่หนาว กี่ฝน สาวๆ ก็ไม่หวั่น เพราะแค่แวะมาที่ไลฟ์ เซ็นเตอร์ คิวเฮ้าส์ ลุมพินี ก็สวยครบจากภายในสู่ภายนอกใน 1 วัน

สำหรับผู้ที่สนใจสามารถสอบถามและติดตามความเคลื่อนไหวของ ไลฟ์ เซ็นเตอร์ คิวเฮ้าส์ ลุมพินี เพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/lifecenterthailand และ www.lifecenterthailand.com