

DECALOGO DISTURBI DELLA TERMOREGOLAZIONE

1	Curare l'igiene della persona con saponi neutri e, quando possibile, doccia quotidiana (preferire i momenti "ON")
2	Controllare la temperatura degli ambienti in cui si vive (non troppo elevata durante i periodi estivi e non troppo bassa durante l'inverno), anche negli ambienti di lavoro
3	Ridisporre l'ambiente al riposo notturno, con particolare cura del LETTO (lenzuola in cotone o lino, piccolo asciugamano da usare per il collo, coperte non troppo pesanti)
4	Regolare la temperatura della stanza da letto soprattutto per migliorare il riposo (fresca)
5	Assumere quotidianamente adeguate quantità di liquidi (1+1/2 L al giorno) e, specie al risveglio, bere due bicchieri di acqua
6	Evitare pasti abbondanti e ricchi di carboidrati e grassi e assunzione di alcolici
7	Abbigliamento comodo e fresco. Preferire il cotone per l'intimo, da cambiare spesso.
8	Detergenti adatti per la seborrea, untuosità della pelle e aumento della forfora / Disagio nella vita sociale
9	Attività fisica all'aria aperta in modo costante e regolare
10	Non isolarsi, ma continuare una vita sociale