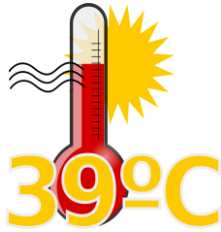


EGÉSZSÉGTIPPEK NYÁRI KÁNIKULAI NAPOKRA

Ha napközben 30 fok feletti értéket mutat, igen magas hő-stressznek vagyunk kitéve. Ha ez az állapot napokon, vagy heteken keresztül is eltart, azt kánikulának nevezik.

A kánikula nagy terhelést gyakorol szervezetünkre.



A nagy meleg hatása a szervezetünkre:

- fáradtság,
- kimerültség,
- koncentráció csökkenése,
- erősödnek a gyulladásos folyamatok
- rosszkedv, depresszió.



A nagy melegben aludni sem könnyű, sokan küzdhetnek fáradtsággal, kialvatlansággal.



Az immunrendszerünk intenzívebb támadásnak van kitéve, hiszen a melegben a kórokozók is könnyebben szaporodnak, így gyakran tapasztaljuk, hogy megfázunk, pedig nagyon meleg van.

Mit tegyünk a kánikulában?

Igyunk sokat!

Ha fejfájást, szédülést, hányingert, szájszárazságot érzünk, mindenféleképpen igyunk folyadékot, mert ezek tünetei lehetnek a kiszáradásnak.

Szervezetünknek legalább napi 4 liter folyadékra van szüksége!

Mit igyunk?

- csapvizet,
- ásványvizet,
- gyümölcslevet.

Mit ne igyunk?

- kávé,
- alkohol tartalmú italokat,
- cukros tömény italokat



Táplálkozzunk helyesen!

Ügyeljünk arra, hogy a főétkezések ne maradjanak ki étrendünkől, mert fáradtabbak, ingerlékenyebbek leszünk és teljesítőképességünk csökken.



Mit együnk?

- sok gyümölcsöt,
- salátákat,
- párolt zöldséget,
- sovány húsokat,
- leveseket.

Mit ne együnk?

- magas cukor- és sótartalmú ételeket,
- erős, csípős fűszeres ételeket
- zsíros ételeket

A vacsorát a kora esti órákra ütemezzük. Éjszaka sokkal jobban tudunk aludni, ha könnyű fogásokat fogyasztunk.

Íme egy jó recept kánikulai vacsorára, nálunk otthon nagyon bevált!



Turmixolj! – Gazpacho recept!

felkockázott paradicsom, kígyóborka, egy kevéske zöldpaprika, paradicsomlé, kenyér, fokhagyma, olívaolaj, citromlé, só, bors, hagyma apró kockákra vágva

Eredetileg paradicsomlé nem kell bele, de sokkal jobb ízű lesz vele, ezért nem érdemes kihagyni. A hagyma kivételével mindent alaposan leturmixolunk és behűtünk. Ha túl sűrű lenne, tehetünk bele kevés vizet. Tálalásnál megszórjuk a hagymakockákkal. Tehetünk a levesbe jégkockákat is!!



Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsből készültet válasszuk. Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.



Korlátozzuk a szabadlevegőn való tartózkodást!

A kora reggeli (6-10 óráig) és a késő délutáni, vagy esti órákra (17-22 óráig).

Napközben árnyékos helyen próbáljunk pihenni!

A hosszú hajjal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle, így nem fognak beizzadni és a hát is szellőzhet.



Öltözködjünk praktikusán és kényelmesen

Hordjunk könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhákat forró napokon! A nagy melegben felejtsük el a szűk toppokat, pólókat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszárú vagy rövid nadrágokat, szellős blúzokat. Kerüljük a sötét színű, fekete ruhát. Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a láb gyorsan megizzadhat. Akinek alkalmas a nyitott szandál viselése, hordja azt!



Védjük egészségünket!

Ajánlatos naponta többször hideg (nem jéghideg) vízzel zuhanyozni, de a lábak hideg vízben való áztatása is felfrissülést hozhat.

Ebben az időszakban lehetőleg kerüljük a nagyon zsíros testápolók és arckrémek használatát, mivel ezek nehezen szívódnak fel, megakadályozzák, hogy a bőr megfelelő mennyiségű oxigénhez jusson.

A lehetőségekhez mérten alakítsuk úgy napi programunkat, hogy a legkritikusabb időpontban, vagyis 11 és 16 óra között, minél kevesebb időt töltsünk a napon.

Nyári melegben a visszerbetegség is rosszabbodhat, ennek elkerülése érdekében, aki érzékeny, használjon fáslit vagy gumiharisnyát, és semmiképp se lógassa a lábát. Ülőmunkát végző, visszerbetegségre hajlamosak polcolják fel a lábukat. Hasznos lehet a gyakori séta az esti órákban, amikor a levegő már kissé lehűlt.



Kellemes és hasznos is egyben a strandolás, vagy ha ez nem lehetséges, egy lavór hűvösebb víz is jó szolgálatot tehet. Ezek segítségével a trombózisveszély csökkenthető, ami ugyancsak fennáll a kánikulában.

