

SZÉP nyári NAP

A LEGFONTOSABB SZABÁLY: HELYES FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Akár a hűvös szobában pihe-
nünk, akár a forró nyári szellőben
sétálgatunk, érdemes időnként

kortyolgatni!

Az emberi test 65-70%-a víz, vagyis egyértelmű, hogy a víz fontos szerepet játszik szervezetünk működésében. Biztosítja a vér megfelelő összetételét, a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok és gázok oldását és szállítását, biztosítja a szervezet állandó, belső hőmérsékletét, elősegíti az ízületek megfelelő mozgását. Testünk működése akkor kiegyensúlyozott, ha a szervezetbe bejutó, valamint az onnan eltávozó víz mennyisége

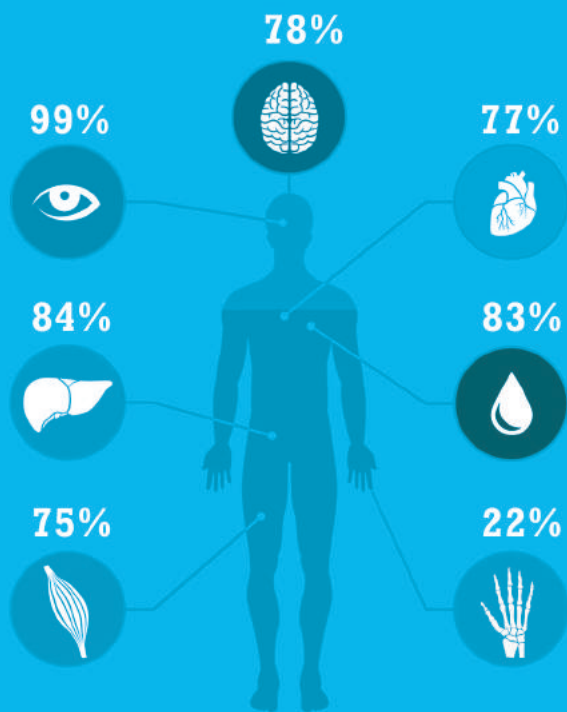
TUDTAD?


**Szerveink víztartalma más és más, a szem üveg-
teste például 99 százalék vizet tartalmaz, májunk
84, vérünk 83, agyunk 78, szívünk 77, izmaink
75, csontjainknak pedig 22 százaléka víz.**

egyensúlyban van. Ezt az egyensúlyi állapo-
tot befolyásolják külső tényezők (például
aktív sporttevékenység, fizikai megterhelés,
éghajlat, külső hőmérséklet, szaunázás, a
táplálékkal a szervezetbe jutó konyhasó
mennyisége, a szervezet megváltozott ál-
lapota (például láz, hasmenés), amelyek
fokozzák a víz kiürülését a szervezetből.
A szomjúságérzet kialakulásakor már
nagyfokú folyadékhiányunk van, mert
testünk viszonylag „későn” jelzi, hogy
folyadékra van szüksége. Éppen ezért
fontos, hogy napi 2-2,5 l-t a nap folyamán
elosztva, szomjúságérzet kialakulása
nélkül elfogyasszunk – télen is. Nyári
időben ennek a duplája is szükségessé
válhat. Sokan tartjuk a mennyiséget, de a
folyadék minősége legalább ennyire fontos.
Általánosságban érdemes a folyadék nagy
részét alacsony ásványanyag-tartalmú
(500mg/l) vízzel pótolni, amennyiben
az izzadás fokozott, esetleg extrém
mértékű verejtékezés esetén 1800mg/l
ásványanyag-tartalmú vízzel. Fontos, hogy
a szervezet számára még a forró nyári
napokon is a testhőmérsékletű folyadék
a legjobb, és hogy magas cukortartalmú
folyadékok nemcsak nyáron kerülendők.
Különösen figyeljünk a gyermekekre,
mert sokkal hamarabb veszítenek nagy
mennyiségű vizet, és a játék hevében
sokszor inni is elfelejteneik.

Dobjuk fel a víz színét és ízét!

Tegyünk hozzá citromlevet,
narancslevet, gyümöl-
csökkel, mentával,
gyömbérral ízesített
jégkockát.



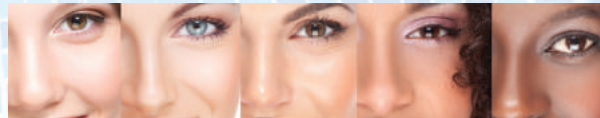


A nyár egyik legmozgalmasabb időszak a július, ezért különös figyelmet kell fordítanunk arra, hogy megőrizzük vitalitásunkat ebben a hónapban is. Számátlan lehetőség, utazás, élmény és izgalom vár ránk. Eljűk át mindezt úgy, hogy betartjuk a nyár „szabályait”. Ezek egy kis odafigyeléssel és jó szokások kialakításával egyszerűvé és mindennapivá válnak, a szervezetünk pedig meg fogja hálálni ezt.

életmódVÁLTÓ

AZ ELSŐDLEGES SZABÁLY: NAPVÉDELEM

Számtalan helyről halljuk nap mint nap, hogy mennyire fontos bőrünk védelme, különösen a nyári hónapokban. Rengeteg ajánlást kapunk, hogyan óvjuk bőrünk szépségét és egészségét. Hogyan is tegyük ezt és válasszunk fényvédőt? Az egyik legfontosabb alapelv, hogy a nap sugarai 11 és 16 óra között sokkal vékonyabb levegőrétegen hatolnak át, mint a reggeli és esti órákban, ezért fontos ebben az időszakban a hatékony védelem. A napfény kb. 95%-a számunkra ártalmatlan látható fényből (50%) és infravörös sugárzásból (45%) áll. Mindössze 5%-a UV (ultraviola) sugárzás, mely három részből áll. Az UVA sugárzás nem barnít, de a legmélyebben hatol a bőrbe, és okoz károsodást. Az UVB sugárzás adja a barnaságot, de a leégést is, ezzel károsítja a bőrt. Az UVC sugarakat a légréteg



kiszűri. Fitzpatrick sorolta be a bőrtípusokat, ennek függvényében érdemes faktorszámot választani, és a krém használatának napi gyakoriságát betartani.

A fényvédőfaktor (SPF= sun protection factor) melletti szám arra utal, hogy hányszorosan több időt tölthetünk a napon leégés nélkül a naptej használatával. Ha például fényvédő krém nélkül 3 perc alatt leégünk, akkor egy 30 faktoros fényvédő krémmel ez az idő 30x3 percre, azaz kb. 90 percre tolódik ki. SPF15 az UVB sugarak 93%-át szűri meg, SPF30 az UVB sugarak 97%-át, SPF50 az UVB sugarak 98%-a ellen véd. Tehát egy 50, vagy annál nagyobb faktorszámú napozó nem nyújt arányosan nagyobb védelmet, mint egy 15-ös, viszont a bőrt sokkal jobban terheli.

Az UV filter kialakulása 20-30 perc alatt történik, tehát ennyivel a napozás előtt kenjük fel a krémet! Vízben gyakrabban használjuk! Különösen védjük a szemünket, szánkat!



A „LEGKEVESEBBET BESZÉLÜNK RÓLA” SZABÁLY: TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTÉS

Nyári időszakban is ugyanolyan fontos a megfelelő vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-pótlás. Ma már nem mondható el, hogy a nyáron nagyobb mennyiségben fogyasztott zöldségek és gyümölcsök fedezni tudnák a szükségletünket olyan mértékben pedig biztos nem, hogy raktározzunk is a téli időszakra. Ilyenkor kifejezettebben a bőr vitaminjaira és az ásványi anyagokra kellene a legjobban figyelni. Egyrészt a bőr kapja a legnagyobb védelmi szerepet a nyár folyamán (nap, vizek, izzadás, sérülések), másrészt az állandó verejtékezés-sel nemcsak vizet, hanem életfontosságú ásványokat is veszítünk. A bőr legfontosabb vitaminjai: a B-vitamin komplex (B2-riboflavin, B3-niacin, B5-pantoténsav), biotin, C-vitamin és az A-vitamin, E-vitamin, D3-vitamin. Ezek a vitaminok abban segítenek, hogy folyamatosan keletkezzen egy egészséges hámréteg, mely folytonos, védőrétege egészséges, faggyútermelése és szőrnövekedése kiegyensúlyozott, ellenálló a fertőzésekkel szemben, amennyiben károsodás éri (égés, kiázás, sérülés) mihamarabb vissza tudja állítani a teljes védelmet a bőr felületén. Az izzadással a víz mellett nátriumot, magnéziumot, káliumot és kalciumot veszítünk. Extrém esetben kifejezetten sokat. Érdeemes pótolni ezeket, hiszen hiányuk fáradtságot, a koncentrációképesség csökkenését, ingerültséget, izomfájdalmakat, izomgörcsöket okozhat. Ha csak vízzel pótoljuk a folyadékvesztést, sokszor nagyobb kárt tehetünk, hiszen az ásványok koncentrációját tovább csökkentjük.

A LEGJOBB SZABÁLY: KÖNNYŰ ÉTKEZÉS

Meleg időben általában a szervezet a könnyű, gyorsan emészthető, nem puffasztó, nem terhelő ételeket kívánja. Használjuk ki a szezonális zöldségeket (friss salátának, sütvé, hússal töltve, nyersen, rakott finomságokként), gyümölcsöket (nyersen, fagyaltban, hideg levesnek), a téli finomságokból (banán, narancs, mandarin) kevesebbet fogyasszunk. Együnk zsírszegényebb és kalóriaszegényebb hússokat, köreket és figyeljünk rá, hogy az öntetek is könnyebbek legyenek. Ezt nem csak az emésztésünk és szervezetünk hálálja meg, hanem alakunk is, hiszen meleg időben akár 15%-kal is csökkenhet az energiaigényünk.

A LEGENERGIKUSABB SZABÁLY: TESTMOZGÁS

Nyári időszakban ugyanúgy kell folytatni a sportolást, mint a hidegebb hónapokban. Figyeljünk arra, hogy ne a legnagyobb melegben fogjunk hozzá, gondoskodjunk a megfelelő izotóniás folyadékról, a napvédelemről! Két órán túli sportolásnál ebben az időszakban extrém magas a folyadék- és elektrolitvesztés aránya. Sportolás közben a szél hűti valamelyest a bőrt, ezért nem vesszük észre az égési tüneteket. Izzadással a fényvédők is hamarabb leolvadnak, ezért használjunk vízálló naptejet, illetve gyakrabban kenjük be magunkat! Ilyenkor érdemes előnyben részesíteni a vízi sportokat.



ÍGY VÉSZELD ÁT A HŐSÉGET!

Ha nagy a kánikula, nemcsak a folyadékok esnek jobban hidegen, de a lédús gyümölcsöket, almát, répát is behűthetjük.

Megszoktuk, hogy ha meleg van, nincs levegő egy szobában, akkor kinyitjuk az ablakot. Harminc fok felett azonban ez már nem működik: a lakásban inkább csak melegebb lesz. Érdeemes kizárólag hajnalban és este szellőztetni, nappal tartjuk zárva az ablakokat, sőt, lehúzáva a redőnyt, függőnyt!

A hőség is kellemetlen, de a párás hőség még inkább. Ha párasító zöld növényeink vannak a lakásban, ilyenkor inkább költöztessük ki őket!

Ilyenkor a kávé, tea is jobban esik hidegen. A mediterrán országokban a presszókban is kérhetjük így kedvenc italunkat, nálunk azonban ez nehézkes, főként, ha nem akarjuk azt cukorral, tejjel édesíteni. Otthon viszunk megtehetjük, hogy előre lefőzünk egy palacknyit a kedvencünkéből, és mélyhűtőbe, hűtőbe tesszük.

Aki azonban jobban hisz az arab országok lakóinak, ihatja a forró italokat ilyenkor is forrón. A tea hosszú távon jobban hűsít így, méghozzá a fokozott verejtékezésen keresztül.

A zuhanyzás ilyenkor nemcsak tisztít, de frissít is. Amikor már elviselhetetlen a meleg, egyszerűen álljunk be a hideg zuhany alá, vagy tekerjünk vizes ruhát a csuklónkra, homlokunkra!

Az erkélyt, teraszt árnyékoljuk! Már akár egy vékony, fehér vászonanyag is több fokkal képes csökkenteni a helyi hőmérsékletet.

Sziesztázz még inkább, mint télen! Ha megteheted, dőlj le ebéd után egy fél óracsúrára. Dolgozni úgysem lenne energiád!

Alkalmazkodj a fényviszonyokhoz! Feküdj később, kelj korábban! Kellemesebb időben mindent szívesebben csinálsz majd.

Ha vizet iszol, tegyél bele néhány szelet citromot vagy uborkát: így jobban hűsít.

Elsőre kellemesnek tűnik ilyenkor egy hideg fagyalt, ám ha émelyítően édes ízt választunk, csak még szomjasabbak leszünk. Maradjunk a citromnál, és a gyümölcsök sorbet változatainál! Ilyenkor a koktéjainkat is készíthetjük fagyival.

Éjszakára nem lesz szükség paplanra, még a vékonyabb takaróra sem. Bőven elég lesz egy lepedő vagy huzat. Muszáj kimozdulni a hűvös szobából ügyintézés miatt? Ha elmúltál hatvan éves, netán kisgyermekkel kell mozognod, tedd ezt a reggeli órákban!

Napvédelemre nemcsak a strandon kell gondolni, hiszen a nap egy egyszerű séta közben is ugyanúgy sugárzik.