

# Kánikula

## ÍGY VISELD EL

A NYÁR LEGNEHEZEBB IDŐSZAKA A KÁNIKULA, MÁRPEDIG EGYRE INKÁBB BŐVELKEDÜNK EBBEN AZ IDŐJÁRÁSI FORMÁBAN. FONTOS, HOGY EZ AZ IDŐSZAK IS KEDVEZŐ LEGYEN SZÁMUNKRA, EHHEZ AZONBAN SZÜKSÉGES BETARTANUNK NÉHÁNY SZABÁLYT.





**DR. KIRÁLY TÜNDE**  
Eagle Manager  
Csaláadorvos

## HIDRATÁLTSÁG

Első helyen említendő a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása. Itt is a víz a legfontosabb, hisz szervezetünk 65-70%-a ebből áll, vagyis testünk kiegyensúlyozott működéséhez ez az anyag elengedhetetlen. Semmiképp sem szabad megvárni, hogy szomjasak legyünk (amikor a szervezetünk jelez), hanem napi 2-2,5 liter vizet egyenletesen elosztva kell fogyasztanunk. Kánikulában ennek akár a többszörösére is szükségünk lehet. Fontos figyelni az idősekre és a gyerekekre, mert ők gyakran elfelejtnek inni. Nemcsak a folyadék mennyisége, de a minősége is rendkívül fontos ebben az időszakban. Érdemes alacsony ásványianyagtartalmút választani, de tehetünk bele citromot, uborkát, mentát, amelyeknek hűsítő hatásuk van. A cukros, szénsavas üdítőket kerüljük, ne igyunk alkoholt, kávé is jegeskávé formájában inkább. Lefekvés előtt öt-hat órával már ne fogyasszunk alkoholt, mert kedvezőtlenül befolyásolja az alvást (REM-fázis, mély alvás). A gyógynövény- és gyümölcssteák langyosan vagy hidegen kellemes üdítők lehetnek. Bárhova megyünk, mindig legyen nálunk víz! Lakásban, autóban, munkahelyen; így biztos nem felejtünk el inni. Kánikulában nem javasolt jeges folyadék fogyasztása, mert ez lelassítja az emésztést. A folyadék hőmérséklete csak pár fokkal legyen alacsonyabb testünkénél, viszont nem elvetendő akár meleg italok fogyasztása sem.

## ÉTKEZÉS

Táplálkozásunknak is alkalmazkodni kell a megnövekedett hőmérséklethez. Célszerű előnyben részesíteni a könnyen emészthető ételeket. A fűszeres, sült, nehéz, megterhelő fogásokat most el kell felejteni. Ilyenkor a csökkenő étvágy is jelzi, hogy a szervezetnek kisebb adag ételre van szüksége. Nagy melegben napi kétszeri étkezés elegendő: délelőtt és kora délután. Fogyasszunk halat, sovány húsokat, sok zöldséget idény szerint, lehetőleg nyersen. A jégsaláta 96%-a víz, így belülről hidratálja a testet. A paradicsom szintén jó választás, hiszen lédús, és lipopintartalma miatt még a bőrre is jó hatással van.



# ÉLETMÓDVÁLTÓ

Az uborka magas víztartalma miatt ultrafrissítő, hidratáló zöldség. Nagyon finomak és hűsítőek a gyümölcsök is lehűtve, gyümölcslevesek, smoothie-k formájában. Kiváló hatású a cseresznye, dinnye, szőlő, mangó is. Különböző gyógynövények is jók lehetnek; menta-, citrom-, kamilla-, hibiszkusztea formájában. Kerüljük a gyorsan romlandó ételek fogyasztását, ügyeljünk a megfelelő higiéniára! Gondoskodjunk ételleink megfelelő hűtéséről is! Az alkoholmentes koktélok, gyümölcsfagylalt is kellemes lehet a nagy hőségben.

## NAPOZÁS

A napfény jótékony hatása az emberi szervezetre, jó D-vitamin forrás, de az UV-sugárzás káros hatásaitól óvnunk kell magunkat. Ilyenkor ne tartózkodjunk a napon 11 és 15 óra között (ráadásul a vízparton kevésbé érezzük a forróságot). Mindenképp húzódjunk be a lakásba, klimatizált térbe, de a helyiség vagy autó hőmérséklete és a kinti hőmérséklet között ne legyen 10 Celsius foknál nagyobb különbség!

Rendkívül fontos bőrünk védelme, de nemcsak strandolás alkalmával, hanem a napi kint tartózkodásunk során is, legyen az akár csak egy séta is. Ha vízparton töltjük a kánikulai napokat, ne tartózkodjunk sokat a vízben, lehetőleg húzódjunk be árnyékos helyre! Nagyon figyeljünk a fényvédőkrém többszöri használatára, amelynek hatása kb. 30 perc alatt alakul ki. Ha sokat vagyunk vízben, gyakrabban használjuk! Ne feledkezzünk meg a szánk védelméről sem!

Ne használjunk sok sminket, mert bőrünk nem tud megfelelően lélegezni. Verejtékezéssel mintegy napi fél liter folyadékot párologtatunk, amely



kánikulában megtöbbszöröződhet, mivel szervezetünk így képes a hőszabályozásra. Semmiképp ne akadályozzuk ezt a természetes folyamatot, ne használjunk például alumíniumsó-tartalmú dezodorokat, mivel ezek megzavarják a veritékezést.

Itt említeném meg, hogy utóbbival fontos ásványi anyagokat (nátrium, kalcium, kálium, magnézium) is veszítünk, ezek pótlása elengedhetetlen.

## VITAMINOK

Nyáron is feltétlenül fontos szervezetünk számára a megfelelő vitaminpótlás, mivel az általunk fogyasztott zöldségek és gyümölcsök nem tartalmazzák azt a mennyiséget, amely fedezné a szükségleteinket. A lényegesebb vitaminok között említeném a C-vitamint, amelynek szerepe van az anyagcsere-folyamatokban, hiszen



nagyon fontos enzimek alkotóeleme. Az A-, D-vitamint, hiszen ezeknek fontos funkciójuk van a bőr épségének megőrzésében. Nyáron a fokozott igénybevétel miatt még inkább szükséges ezek megfelelő pótlása akár jól megválasztott étrend-kiegészítővel.

## ÖLTÖZKÖDÉS

Kánikulában a ruházatunk legyen lenge, lehetőleg pamut és világos színű. A szintetikus anyagból készült ruhák nem szellőznek, megakadályozzák a megfelelő párologtatást. A pamutnak jobb a nedvszívó képessége, a világos anyag pedig kevésbé nyeli el a napsugarakat. Lehetőleg viseljünk kalapot, sapkát fejbőrünk és idegrendszerünk védelme érdekében. Éjszakai alváshoz is pamut hálóruhát húzzunk, takaró helyett pedig célszerűbb és elegendő lepedővel takarózni.

## SPORT

A mozgást nem szabad nélkülöznünk ebben az időszakban sem, azonban célszerű reggel és este végezni. Ne feledkezzünk meg eközben sem a megfelelő bőrvédelemről és a folyadék pótlásáról. Szerencsésebb előnyben

részesíteni ilyenkor a vízi sportokat, vagy akár a túrázást egy hűvösebbnek tűnő erdőben. Ha nehezebb sportot űzünk, érdemes ésszerűsíteni a gyakorlatokat. A hőségben való sport intenzívebb és megterhelőbb a szervezet számára az átlagos mozgásnál, ezért érdemes az edzési időt felére vagy akár harmadára csökkenteni. Amennyiben lehetséges, a fizikai munkát is fogjuk vissza!

## REGENERÁLÓDÁS

Testünk hűtéséről a napi többszöri langyos vizes zuhanyzással gondoskodhatunk, jó lehet a vádli és lábfej hideg vízzel való lemosása. Érdemes többször hideg vízzel megmosni az orrot, a fül tövét, benedvesíteni a csuklókat, a térd- és könyökhajlatokat vala-

mint vizes ruhát helyezni a tarkóra. Célszerű otthoni pihenésünk során lábainkat felpolcolni, és talpunkkal teniszlabdát gurítgatni, ezáltal a reflexzónák aktiválódnak, kevésbé duzzad be, és lesz fáradt a lábunk.

A pihentető alvás egyik feltétele, hogy megfelelő hőmérsékletű legyen a hálószoba. Nagy melegben az a legnagyobb probléma, hogy a lakás éjszakára sem hűl le, ezért elalvás előtt célszerű lehűteni. Ha van rá lehetőségünk, használjunk klímaberendezést, amit lefekvés előtt egy-két órával kapcsolunk be, de éjszakára ne hagyjuk úgy! Napközben sötétítsünk be, csukjuk be az ablakokat, a szellőztetést kora reggel vagy késő este végezzük el!



Ha tehetjük, napközben is próbáljunk meg pihenni, a déli népekhez hasonlóan sziesztázni. Érdemes ugyanabban az időben lefeküdni, és legalább hét órát aludni. Ventilátort és klímát soha ne irányítsunk a testünkre közvetlenül!

## KÖZLEKEDÉS

Hőségben vezetni veszélyes és kellemetlen is. Ilyenkor csökken a koncentrációs képesség, nő a reakcióidő, fokozódik az ingerültség, az agresszivitás, megnő a balesetveszély.

Célszerű az indulás előtt a felforrósodott autót kiszellőztetni, rövid időre a klímát bekapcsolni. Gyermeket és állatot soha nem szabad autóban hagyni. Figyeljünk egymásra!

**HA MINDEZEN  
KISEBB-NAGYOBB  
SZABÁLYOKAT FI-  
GYELEMBE VÉVE  
ÉLJÜK A MINDEN-  
NAPJAINKAT, MÉG  
A SZÉLSŐSÉGES  
KÁNIKULAI  
"KUTYA MELEG" IS  
ELVISELHETŐBB  
LESZ SZÁMUNKRA.**

