

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....

Éljük túl 
a kánikulát!



Itt van a nyár. A nyárról a szabadság, a feltöltődés, a kikapcsolódás, a nyaralás jut az eszünkbe. De amikor tényleg elkezd tombolni a hetekig tartó kánikula, szembesülünk azzal, hogy a nyár nem mindig kellemes. A következőkre figyeljünk, hogy ez az időszak, a nyaralás pozitív élmény maradjon!

MI IS TÖRTÉNIK VELÜNK, AMIKOR TARTÓS MELEGNEK VAN KITÉVE A SZERVEZTÜNK?

A meleg hatására kitágulnak az erek, a keringési rendszert, a szívet fokozott munkavégzés terheli. Ez csökkentheti a vérnyomást vagy vérnyomás-ingadozást okozhat.

Hőszabályozó rendszerünk is intenzíven dolgozik testünk felhevülése ellen, ezért erősebben izzadunk. Ilyenkor nemcsak folyadékot, hanem sokféle ásványi

anyagot is veszítünk, melyek hiánya tüneteket, betegségeket okozhat. Például a magnézium hiányától idegesebbek, ingerlékenyebbek vagyunk, még a koncentrációnk is csökkenhet, de izomgörcsök is kialakulhatnak. A kálium hiánya szívrítmuszavart is okozhat.

Tartós melegben az alvászavarok is gyakoribbá válnak, ezért nem pihenjük ki magunkat megfelelően, ez is gyengíti napközbeni kognitív tulajdonságainkat.

MIT TEGYÜNK A KÁNIKULÁBAN? NAGYON FONTOS A MEGELŐZÉS!

Ha fejfájást, szédülést, hányingert, szájszárazságot érzünk, mindenféleképpen folyadékot fogyasszunk! Fontos, hogy figyeljünk oda a tünetekre, és kezeljük azokat minél hamarabb, hogy ne alakuljon ki napszúrás, hőség. Figyeljünk az első jelzésekre, igyunk, menjünk hűvös helyre, hogy ez ne következzen be! Fokozottan figyeljünk a csecsemőkre, gyerekekre, kismamákra, idősekre, mert a hőháztartásuk gyorsabban felborul, így sokkal hajlamosabbak a kiszáradásra. Fokozottan figyeljenek magukra azok, akik krónikus keringési, szív-érrendszeri problémákkal küzdenek, vesebetegek,

túlsúlyosak, akik vízajtót és egyéb gyógyszereket szednek, amelyek hatással vannak a vízháztartásukra. A gyógyszerek szervezetükre való hatása is megváltozhat, ezért fontos, hogy kezelőorvosukkal beszéljék át erre az időszakra az adagolást.

Lehetőleg 11 és 15 óra között ne legyünk napon, árnyékos, hűvös helyen tartózkodjunk! Ha megtehetjük, csökkentsük a fizikai munkavégzést, a szabadban végzett munka időtartamát ebben a sávban. A mozgást, sportolást a szabadban 10 óra előtt és 18 óra után végezzük, árnyékos helyen, ha lehet 26-28 fok alatti hőmérsékleten.

Ha túl sokáig tartózkodtunk a szabadban, akkor próbáljunk legalább 1-2 órát légkondicionált, vagy hűvös, 24-26 fokos környezetben eltölteni, míg a szervezetünk lehül. Ezt el lehet érni langyos vagy hideg vizes zuhanyzással is, amit naponta többször is megtehetünk. Éjjel szellőztessünk, és nyitott ablaknál aludjunk, a jobb alvásunk érdekében. Ha légkondicionáló készüléket használunk, akkor is szellőztessünk rendszeresen, hogy a levegő minősége jó legyen, mert a készülék a belső levegőt keringeti. A légkondicionált helység, autó és a külső hőmérséklet között ideális esetben csak 5-8 fok a különbség. Ha ennél sokkal több, akkor könnyen megfázhatunk.

MIRE FIGYELJÜNK?

A legfontosabb a rendszeres, megfelelő folyadékpótlás. Nyáron minimum 4-5dl/10 kg folyadékot fogyasszunk! Lehetőleg szobahőmérsékletű vagy enyhén hűtött legyen a folyadék, nem jó, ha szénsavas, jeges, nagyon hideg, mert az gyulladást okozhat a torokban, a nyelőcsőben, és leállíthatja az emésztési folyamatokat. A legjobb az olyan ásványvíz, amely megfelelő arányban tartalmazza az ásványi anyagokat. Ilyen például a Forever Sirona természetes ásványvíz.

Ügyeljünk arra, hogy rendszeresen étkezzünk, mert fáradtabbak, ingerlékenyeb-



BERTÓK M. BEÁTA

Manager
dietetikus

bec leszünk, és teljesítőképességünk is csökkenhet, ha a szervezetünk nem kapja meg a szükséges tápanyagokat a kellő időben. A kora esti órákban vacsorázzunk! Éjszaka sokkal jobban tudunk aludni, ha könnyű ételeket fogyasztunk, salátákat, főzelékeket, párolt zöldségeket.

NEMCSAK FINOMAK

Az élelmiszereknek termikus hatása is van a szervezetünkre. Az ételek lehetnek semlegesek, hűtő vagy fűtő hatásúak, amit az elfogyasztásuk után érezhetünk hideg vagy meleg érzetként, a semleges élelmiszerek pedig általános közérzetjavulást okoznak hosszú távon. Hűtő hatásúak a fanyar, keserű, édeskes ízek, élelmiszerekből az ásványvíz, a joghurt, kefir, uborka, alma, körte, gránátalma, édes bogyós gyümölcsök, dinnye, rizs, árpa, zab, édesburgonya, csirák, spárga, a legtöbb zöldségféle, saláták, tökfélék, babfélék, édeskömény, tárkony. Semleges élelmiszerek a sárgarépa, káposztafélék, hüvelyesek, kukorica, diófélék, a gabonafélék. Melegítő hatásúak a sós, savanyú, erős, csípős, pikáns ízek, ételekből a húsfélék, zsíros sajtok, tejföl, csokoládé, méz, savanyú gyümölcsök, a chili, curry, bors, gyömbér, alkohol, a kávé. Semleges és frissítő ételeket társítva a hűtő és fűtő élelmiszerekkel a kiegyensúlyozott táplálkozást segíthetjük.





Tehát nyáron kerüljük a kalóriadús, zsíros, túl fűszeres, sós, cukros, megterhelő ételeket! Minimalizáljuk a koffeint, mesterséges anyagokat tartalmazó energitalok, üdítők és alkohol fogyasztását.

Azért, hogy a megfelelő mennyiségű ásványi anyag visszajusson a szervezetbe, fogyassunk sok zöldséget, gyümölcsöt! Sajnos manapság az élelmiszerek már nem tartalmazzák azokat a hatóanyagokat, amelyekre a szervezetünknek szüksége van. Biztosabb módja ezeknek a bejuttatására az, ha minőségi étrendkiegészítőket is fogyasztunk. A Forever termékpalettáján megtalálhatók mindazok a termékek, amelyek tartalmazzák azokat az összetevőket, amelyekre szervezetünknek szüksége van.

PÓTOLD, AMI HIÁNYZIK!

Az izzadáskor elveszített ásványi anyagokat a Sirona víz mellett a tízféle alapvető nyomelemben gazdag, ásványi anyagot tartalmazó Nature-Min, és a vitaminok, ásványi anyagok ajánlott napi mennyiségét tartalmazó Forever Daily tudja a leghatékonyabban pótolni.

Szervezetünk táplálását az aloe vera-italokkal maximálisan tudjuk segíteni, mert ezekben vitaminok, ásványi anyagok, esszenciális aminosavak, enzimek vannak, és nincs bennük hozzáadott cukor és tartósítószer. Nagy segítség a folyadék pótlására az Aloe Blossom Herbal Tea is, a benne lévő gyógynövények, fűszerek frissítően hatnak a szervezetre. A több mint húszféle zöldséget és gyümölcsöt tartalmazó SuperGreens is maximálisan hozzásegíti a szervezetet a számára szükséges tápanyagokhoz.

A melegben a szív és a keringési rendszer intenzív munkát végez, ezért fontos, hogy támogassuk azt. A CardioHealth a Q10 mellett számos olyan összetevőt tartalmaz, amely hozzájárul az egészséges szív működéshez. Az ARG1+ L-arginint tartalmaz, ami fontos aminosav sejteink számára, és a benne lévő gyümölcs-kivonatok is olyan vitaminkomplexet adnak, amellyel támogatni tudjuk szervezetünk megfelelő működését. A Sirona vízzel ajánlott összekeverni, mind a SuperGreens, a CardioHealth, az ARG1+ italporokat, így segítik a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelét is a szervezetünkbe egészséges

ÉLETMÓDVÁLTÓ



ital formájában. Akár mind a három összekeverve is fogyaszthatjuk. De készíthetünk belőlük egy fehérjéből és tizennyolc-féle vitaminból, ásványi anyagból álló shake-et is reggelire, vacsorára, sportoláshoz, az Ultra Lite porokkal.

VIGYÁZZ A NAPPAL!

Fontos a megfelelő fényvédelem bőrünk leégésének elkerülése érdekében. Ezért ha ki kell mennünk a napra, használjunk bőrvédő, természetes alapanyagokat tartalmazó fényvédő krémet. A legjobb az Aloe Sunscreen, mert mindezeket tartalmazza, vízálló, 30-as fényvédő faktorú, véd a káros UV-A-és UV-B-sugárzástól, hidratálja, nyugtatja a bőrt. Az egész családnak védelmet nyújt mind nyaraláskor, mind a hétköznapi életben az utcára kimenne. Ha pedig mégis megkapott a nap, gyors segítségnek a legjobb az Aloe First, amely aloe vera, propolisz, tizenegyféle gyógynövény kivonata, ápolja az irritált bőrt. Rendszeresen hidratáljuk arcbőrünket Hydrating Serummal! Ezzel bármely korú gyermekünk bőrét is ápolhatjuk. A testünket a hamarosan kapható Aloe Body Lotionnal tudjuk hidratálni. Tombol a kánikula. Még csak most jön a nyár második fele. Megfelelő odafigyeléssel, megelőzéssel, életminőség javításával, életviteled tudatosabb, jobb megszervezésével egy örömteli emlékekkel, pozitív élményekkel teli nyarat tudsz zárni.

