

Meleg leves vagy hidegvíz kánikulában?

Magyarországon már múlt héten vörös riasztást adtak ki a hőség miatt, Spanyolországban és Portugáliában éppen 40 és 50 fokban tikkasztó augusztus tombol. Az előrejelzések szerint a kánikula minket sem fog elkerülni, ajánlott tehát felkészülni rá.

A hőség miatt már az MTI is közzétett egészségügyi tanácsokat: még a forró évszak kedvelőinek sem árt odafigyelni és megelőzni a bajt. Hőguta vagy erősebb nap-szúrás esetén ugyanis maradandó károsodást is szenvedhet a szervezetünk. Mindenképpen figyeljünk a testünk vészjelzéseire. Ha nagy melegben fejfájást tapasztalunk, gyorsul a szívverés, esetleg szédülünk, azonnal menjünk hűvösebb helyre és igyekezzünk a csuklóra, tarkóra tett hűvös, de nem jéghideg nedves ruhával lehűteni a testünket. Bár sokan viszolyognak az izzadáستól, kánikulában ez a kiválasztódási folyamat csak előnyünkre válik, ugyanis így tud lélegezni a bőrünk és az izzadáson keresztül a testünk leadja a fölösleges hőt – megelőzve így a hőgutát. Jobb, ha ilyenkor kerüljük az erős izzadást gátlók használatát.



Nagy hőségben fogyasszunk könnyű ételeket, salátákat, mert a nehéz ételek a telítettséget és melegérzetet is fokozzák

Kerüljük a nehéz ételeket

Az izzadás miatt azonban sok vizet veszít a szervezet, így a kiszáradás miatti rosszullét elkerülése érdekében igyunk sok folyadékot. Nem feltétlenül kell mindig a hidegvíz fogyasztására törekednünk, a langyos tea vagy meleg leves hatására például könnyebben kezdünk izzadni. A sok testnedvkibocsátás azonban nemcsak folyadékvesztéssel jár, de a szükséges só is távozik a szervezetből, így enyhén sós ételekkel igyekezzük azt pótolni. Fogyasszunk könnyű ételeket, a zsíros fogások ugyanis nehezítik az emésztést, és nemcsak a telítettség, de a melegérzetet

is fokozzák. A szabadlevegőn történő sportolást hagyjuk ki a kánikulában, vagy legalábbis várjunk vele együtt, amíg lehűl a levegő.

Nyáron sokan kedvelik a behűtött alkoholos italok fogyasztását, de nagy melegben arra is vigyázni kell, hogy az alkoholfogyasztás lassítja a keringést és növeli a só-, illetve vízvesztést. Ezért a hideg sör, koktél után pótoljuk a folyadékot egyszerűen vízzel. Korábbi lapszámainkban is hangsúlyoztuk, a napozni szeretők mellőzzék a szeretett tevékenységet a forró napsütésben a káros, erős UV-sugárzás miatt. Napjainkban, aki teheti, felejtse el a napozást, az egészséges D-vitamin napfény általi bevi-

telére inkább kora nyáron és tavasszal törekedjünk. Kánikulában mindenképpen a hűvös, árnyékos, szellős helyet keressük.

Nem mindegy, mit iszunk

Egyre többször olvasni napjainkban a korábban bevált praktikák ellen szóló érveket: orvosok szerint például, bár jól eshetnek a jeges italok, de leállíthatják az emésztést, így inkább csak enyhén hideg, langyos innivalót fogyasszunk, amelyek a test belső hőjét csökkentik. Számos növényféle bír hűsítő hatással, ha levet, teát készítünk belőle: kánikulában ajánlott a bodzavirág, borsmenta, fodor-

menta, citromfű, eperlevél, ezerjófű, édeskömény, golgotavirág, kamilla, körömvirág, levendula, mályva, orbáncfű, útifű, de a zsálya, gyömbér vagy csipkebogyó melegítő hatású. A hideg tej, joghurt és savanyú tej szintén segít, ahogy az édes almából, körteből, édes bogyós gyümölcsökből, gránátalmából, görögdinnyéből, sárgadinnyéből készült levek is. Az erősen sós, savanyú, csípős és pikáns ízeket kerülni kell ilyenkor, azok ugyanis belülről fűtik fel a testet.

Kerékpárosok segítségével végzett kísérletek bizonyították: azok a bringások, akik tudták, hány fokban tekernek, gyengébben teljesítettek, mint azok, akiknek nem mondták meg, hogy éppen milyen rekkenősebben kerekesszék ezeket az úgynevezett ambience videókat.

Égési sérüléseket szenvedett katonáknak úgy enyhítették a fájdalmát, hogy téli tájakon készített felvételeket nézettek velük. A YouTube videómegosztó nemcsak a tengerparti, de a télen készült környezetfelvételekben is gazdag, kánikulában ezért sokan alkalmazzák ezeket az úgynevezett ambience videókat.

A jéghideg zuhany nem megoldás: a langyos, patakmelegségű víz sokkal előnyösebb a hőségben. A hidegvíz ugyanis hirtelen lehűti a testet, amely a zuhanyzás után pár perccel csak nehezebben tud alkalmazkodni a tikkasztó levegőhöz. Túlhevülés esetén is a szervezet fokozott lehűtése legyen a cél, a hirtelen jéghideg borogatással könnyen erős sokkot kaphat a test.

KÁDÁR HANGA

REKLÁM



100 TAGÚ CIGÁNYZENEKAR

DEMJÉN FERENC RÚZSA MAGDI

RÉVÉSZ SÁNDOR – ZÁVODI JÁNOS: PIRAMIS ÉVEK

LOVASI '18 KERESZTES ILDIKÓ

BAGOSSY BROTHERS COMPANY KNOCK OUT

SZABÓ BALÁZS BANDÁJA THE CARBONFOOLS

BOHEMIAN BETYARS METROPOL GROUP ISZKIRI

EURÓPA KIADÓ OPERETT GROUP PROJEKT BARICZ

...ÉS SOKAN MÁSKOK

IX. KOLOZSVÁRI MAGYAR NAPOK

2018. AUGUSZTUS 19–26.

WWW.MAGYARNAPOK.RO