

Ciepło, cieplej, gorąco! - proste sposoby na przetrwanie upału

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 07, sierpień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśloni: 2051

W ciągu ostatnich dni coraz bardziej doskwiera nam żar z nieba. Ponieważ ludzki organizm ciężko znosi wysokie temperatury (temperatura optymalna dla naszego organizmu to 20-24 stopnie Celsjusza), warto wiedzieć jak sobie radzić z panującym upałem.

Poniżej przedstawiamy proste i sprawdzone sposoby na zminimalizowanie dokuczliwego działania wysokiej temperatury:

Pij dużo wody (ryzyko odwodnienia jest wysokie).

Podczas upałów powinieneś pić, nawet jeżeli nie odczuwasz pragnienia. W upalne dni organizm dużo szybciej pozbywa się wody co zwiększa ryzyko odwodnienia organizmu. Wypijaj przynajmniej trzy litry płynów dziennie (osoby pracujące fizycznie powinny przyjmować nawet ok. 8 litrów płynów dziennie). Pamiętaj jednak że nie każdy napój w trakcie upału jest wskazany, zdecydowanie powinieneś ograniczyć spożycie kawy, napojów gazowanych i alkoholu. Zamiast tego pij soki owocowe (naturalne), jako że zawierają one elektrolity, schłodzoną herbatę z miętą. Godny polecenia jest sok pomidorowy gdyż zawiera dużo potasu, który w czasie upałów wypłukuje się z organizmu. Spożywaj również owoce zawierająca dużą ilość wody (arbuzy, truskawki).

Pamiętaj o odpowiedniej diecie.

Powinieneś na czas upałów zrezygnować z ciężkich i tłustych potraw. Jeżeli chodzi o mięso, godny polecenia jest drób. Ogólnie w Twojej codziennej diecie powinno znaleźć się dużo warzyw i owoców. Najlepsze na upalne dni są lekkie zupy jarzynowe, chłodniki, sałatki owocowe i warzywne. Powinieneś również zwrócić uwagę na odpowiedni sposób przygotowywania danych posiłków (potrawy przygotowuj na parze, duszone – ogranicz pieczenie i smażenie do minimum).

Powstrzymaj się od palenia.

Postaraj się powstrzymać lub chociaż ograniczyć palenie (wysusza błony śluzowe i powoduje przyspieszenie akcji serca, co zdecydowanie jest niebezpieczne dla zdrowia zwłaszcza podczas wysokich temperatur).

Ubieraj się odpowiednio (lekkie i zwiewne).

Zrezygnuj z noszenia ubrań ze sztucznych tkanin (nie przepuszczają powietrza, przez co będziesz się bardziej pocić). Postaw na luźne, przewiewne urania, z naturalnych materiałów (najlepsze na upały są płótna, lny oraz bawełny w jasnych kolorach). Pamiętaj również by nie wychodzić z domu bez nakrycia głowy (kapelusze w jasnym kolorze, czapki z daszkiem itp.). Zadbaj także o odpowiednie obuwie (sandały, klapki, „lekkie obuwie”). Jeżeli chcesz nosić buty z tworzywa sztucznego, niech nie będą one zbyt zakryte, powinny także posiadać wkładkę wewnętrzną, wykonaną ze skóry naturalnej, by stopa się w nich nie pociła.

Zaopatrz się w odpowiednie kosmetyki.

Gdziekolwiek jesteś powinieneś chronić skórę przed promieniami słonecznymi. Toteż zanim wyjdiesz do pracy, czy też na zakupy posmaruj nieosłonięte części ciała kremem z odpowiednim dla twojej karnacji filtrem. Co do perfum sięgaj po świeże, orzeźwiający zapachy (te „cięższe” mogą przyprawić

Ciepło, ciepiej, gorąco! - proste sposoby na przetrwanie upału

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 07, sierpień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2051

Twoich współpracowników o ból głowy, Ciebie zresztą też). Powinieneś także kilka razy dziennie przemywać twarz zimną wodą albo używać wody termalnej w sprayu.

Zwracaj uwagę na odpowiednie chłodzenie w miejscu pracy.

Jeżeli nie masz klimatyzacji ochłodzi Cię wiatrak. Możesz również obok wentylatora postawić miskę z zimną wodą, tak aby dodatkowo nawilżał powietrze. Jeżeli natomiast posiadasz klimatyzację, uważaj na różnice temperatur jakie zachodzą pomiędzy klimatyzowanym pomieszczeniem lub samochodem a temperaturą panującą na dworze, gdyż możesz się łatwo przeziębic (różnica temperatur nie powinna wynieść więcej niż 6 stopni).

Pamiętaj również:

By nie przebywać z dzieckiem na dworze w godzinach od 11:00 do 15:00.

By nie pozostawiać małych dzieci samych w samochodzie (zwierząt również) nawet na przysłowiową chwilę.

By pomagać innym (odwiedzać co najmniej raz dziennie samotnie mieszkające osoby starsze i chore).

Źródło: prostesposoby.pl oraz weather.com