

## Nyár van és semmi baj!

Bár már javában tombol a nyár, azért nem árt, néhány dolgot felfrissíteni, ráadásul nyár jövőre is lesz!

A hosszabb, világosabb, melegebb napokhoz alkalmazkodik a szervezetünk, új, nyári egyensúly alakul ki. Már nem kell melegíteni a testet, nincs raktározási kényszer, így ha a téli energiadús táplálkozást folytatjuk nyáron, akkor ez elhízáshoz vezethet. Érdemes **alacsony glikémiás indexű zöldségeket** (paprika, paradicsom, padlizsán, zöldbab, cukkini, brokkoli, karfiol, sárgarépa...) fogyasztani, mert ezek a mellett, hogy kevésbé emelik meg a vércukorszintet, magas rost és víztartalmuknak köszönhetően hamarabb okoznak teltségérzetet.

Mivel párologtatással, verejtékezéssel nagyobb folyadékvesztés is történhet, ezért nyáron a megszokott (2-2,5 liter) mennyiséghez képest 1–1,5 literrel több **tiszta, jó minőségű, alacsony ásványianyag-tartalmú víz** fogyasztása ajánlott. Még a forró napokon is a testhőmérsékletű folyadék a legjobb. A magas cukortartalmú italok és az alkoholok a hőségben kerülendők. Citromlével, mentával, gyömbérrel, fagyasztott gyümölcsökkel változatossá tehetjük vizünket.

Fontos a folyamatos folyadékpótlás, hiszen sokkal később érzünk szomjúságot, mint ahogyan a szervezetünk „szomjazik”. A víz biztosítja a vér megfelelő összetételét, a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok oldását, szállítását, biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét, elősegíti az ízületek megfelelő mozgását.



Verejtékezés során csökken a **nátrium, a kálium, a kalcium és a magnézium szint** is. Kálium jól pótolható paradicsomlével is. Nátriumot, ha sószegegyen étkezünk érdemes tudatosan 1 litervízben 1 késhegynyi só feloldásával pótolni. A kalcium és magnézium harmonikus (2:1) arányban pótlendő.

Bőrünk hidratáltságáról se feledkezzünk meg, melyben a vízpótlás mellett a **hyaluronsavnak** is szerepe van, hiszen segít a bőr alatti kötőszövet vízmegtartó képességének hatását fokozni, a kötőszövet rugalmasságát megtartani. A **halolajnak** nem csak gyulladáscsökkentő hatása van, de bőrápoló hatásáról is ismert, ráadásul növeli az A- és E-vitaminok hasznosulását, amik szintén jótékonyan hatnak bőrünkre.

A bőrünk mellett a hajunk, a fejbőrünk és a szemünk is védelmet igényel. Fontos alapelv, hogy 11 és 16 óra között ne tartózkodjunk hosszabb időt a tűző napon.

A megfelelő napvédő krémek használata elengedhetetlen. A **fényvédőfaktor** melletti szám azt jelenti, hogy hányszorosan több időt tölthetünk naptej használatával leégés nélkül a napon.

UV szűrős napszemüveg, könnyű nyári kalap, kendő a kisgyermeknek is elengedhetetlen kellék. Ha UV sugárzás miatt begyullad, erezetté válik a szem, **szűrt aloe párlattal** átkenve a tünetek csillapíthatóak.

A napsugárzás hatására fokozódik a szabadgyök képződés a szervezetünkben, melyet a **szelén, az E-vitamin és a béta-karotin** tud ellensúlyozni.

Nyaralás előtt emésztőrendszerünket, immunrendszerünket is fel kell készíteni, főleg, ha külföldi utazást tervezünk. A **hasznos bélbaktériumok** mellett az **ásványianyagok** is fontos szerepet kapnak, hiszen ezek elengedhetetlenek a vízmegkötéshez, mely hányás, hasmenés esetén kiemelt fontosságú.

A **propolisz** természetes antibiotikumként, a **fokhagyma kivonat** vírusölő hatása miatt tud hasznos útitársunk lenni.

Ételallergia, medúza- vagy rovarcsípés esetén a **kalcium**, a **ginkgo biloba** (a hajszálerek áteresztő képességének szabályozásával) és az **aloe vera** (növényi szteroid) tud segítségünkre lenni.

Nagy hőségben jól esik a **légkondicionáló** használata az autóban, azonban a kinti hőmérséklethez képest 8-10 Celsius-foknál ne legyen hidegebb, mert a nagy hőmérsékleti különbség terheli a szívet, az ereket, ízületi és reumatikus fájdalmakat, akár arcideg bénulást is okozhat.

Utazáskor mindig legyen nálunk **víz** (folyadékpótlás, mosdás, hűsítés miatt) és **nem romlandó étel** (keksz, vízben oldható fehérjepor), még akkor is, ha rövid útra megyünk, mert az esetleges dugók, balesetek során jó szolgálatot nyújthatnak.

Kisgyermeket, kisállatot még néhány percre sem hagyjunk egyedül zárt autóban!

A fenti példák sokszor tűnnek egyértelműnek, mégsem árt mindig odafigyelni saját magunk és környezetünk egészségére, védelmére! Hiszen minden információ, tudás, akkor nyer értelmet, ha megfelelő módon használjuk és ha tehetjük tovább adjuk!

Egészséges nyarat kívánok Mindenkinnek!

