

Megérkezett a meleg

Vártunk, fáztunk, vártunk, vártunk, és egyszer csak megjött. Megérkezett, beköszöntött, és most inkább csak azt akarjuk, hogy egy kicsit menjen el. Természetesen a hőségről van szó, ami nagy dérrel-dúrral, és csöppet sem kiszámíthatóan érkezett.

Hogy mit tudunk tenni? A legjobb lenne vízpart mellett, a családdal, limonádét szűrőcsölgelve tölteni az egész nyarat, ám mivel ez a dolgozó létben nem megvalósítható, igyekszünk néhány praktikát megosztani a hőség elviselésére.

Étel-ital

Fogyasszunk szezonális ételeket! Azok az ételek, amelyeknek napsütésre van szükségük a növekedéshez, eleve sok káliumot tartalmaznak, aminek természetes hűtő hatása van. Így tehát a barack, eper, saláta, paradicsom, paprika legyenek fő elemei étkezésünknek! Figyeljünk a rendszeres folyadékbevitelre. Mivel az izzadással sok ásványi anyagot veszünk, javasolt ásványvizet, gyümölcsleát, gyümölcslevet fogyasztani. Készítsük el magunk a gyümölcsleveket, használjuk kedvenc gyümölcsjeinket!

Öltözködés

Fontos, hogyha a napon töltjük az időnket, mindig viseljünk világos ruhát és kalapot! A nap alattomosan az ellenségünk lehet, a déli országokban történő nyaraláskor a kalap mindenképpen kötelező elem. Viseljünk bő szabású, pamut ruhákat, melyek nemcsak puhák, de légáteresztők is, így nem fosztanak meg minket egy-egy könnyű szellőtől.

Fényvédő krém

Már a napozás megkezdése előtt 30 perccel kenjük be testünket fényvédő krémmel. Használjunk magas faktorszámú naptejet, különösen figyeljünk gyermekünkre is.

Koncentráció

A melegben gyengülhet a koncentrációnk, így tartsunk gyakrabban szünetet a munkánkban. Ilyenkor frissüljünk fel; mossuk meg arcunkat vízzel, sétáljunk egyet a friss levegőn. Fokozottan figyeljünk a közlekedésben, mert ilyenkor könnyebben előfordulnak balesetek is.

Állatok

A nagy hőség megviseli állatainkat is. Gondoskodjunk a folyamatos friss vízellátásról. Figyeljünk arra, hogy állatunk pihenő helye ne legyen a tűző napon, mindig legyen hűvös hely, ahol tartózkodhat. A nagy melegben nedvesítsünk be állatunk bundáját, tegyünk vizes törölközőt a lakás különböző helyeire, hogy ott tudjon feküdni az állat.

Ha mindezeket betartjuk, egy kellemes nyár elé nézünk. Várjuk a nyári beszámolókat a fórumban!