



Βρισκόμαστε στην καρδιά του Χειμώνα και με μικρές πρακτικές συμβουλές, μπορούμε να προστατευτούμε από το κρύο.

Αναπνεύστε από τη μύτη, όχι από το στόμα

Όταν βρίσκεστε σε υπαίθριους χώρους, είναι καλό να αναπνέετε από τη μύτη και όχι από το στόμα. Η μύτη και τα ιγμόρεια ζεσταίνουν τον αέρα που πηγαίνει προς τους πνεύμονες και έτσι νιώθουμε ζεστασιά. Όταν αναπνέουμε από το στόμα όμως, δεν υπάρχει μηχανισμός θέρμανσης του αέρα.

Αποφύγετε την καφεΐνη

Μπορεί ένα φλιτζάνι ζεστού καφέ ή τσαγιού να μοιάζει το ιδανικό ρόφημα για τις κρύες μέρες του χειμώνα, η καφεΐνη όμως θα προκαλέσει απώλεια σωματικής θερμότητας. Αυτό συμβαίνει γιατί εμποδίζει τη συστολή των αιμοφόρων αγγείων στο κρύο, αλλά όταν τα αγγεία είναι διεσταλμένα, οι απώλειες θερμότητας από τον οργανισμό είναι ταχύτερες.

Μην καταναλώσετε αλκοόλ

Σε αντίθεση με ότι πιστεύεται ότι το αλκοόλ ζεσταίνει, προκαλεί τη διαστολή αγγείων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα λίγη ώρα μετά την κατανάλωσή του, να αρχίζει η αποβολή θερμότητας από τον οργανισμό και να κρυώνετε περισσότερο.

Καταναλώστε πρωτεΐνες

Η πέψη των πρωτεϊνών (πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια) και των υδατανθράκων (ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι, δημητριακά) παράγει περισσότερη θερμότητα απ' ό,τι η πέψη των λιπών.

Διατηρήστε σταθερή θερμοκρασία στους κλειστούς χώρους

Αποφύγετε τις μεγάλες διαφορές θερμοκρασίας όταν βγαίνετε έξω, διατηρώντας σταθερή τη θερμοκρασία των εσωτερικών χώρων στους 18-20 βαθμούς Κελσίου. Όταν η θερμοκρασία στους εσωτερικούς χώρους είναι μεγαλύτερη από αυτήν, η απότομη έκθεση στο κρύο του περιβάλλοντος μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία του σώματος, οι οποίες με τη σειρά τους ανοίγουν τον δρόμο στο σύνδρομο Ρεϊνώ.

Το σύνδρομο αυτό προκαλεί παροδικούς σπασμούς των αιμοφόρων αγγείων που εκτίθενται στο κρύο, με συνέπεια τα χέρια και τα πόδια να «στραγγίζουν» από το αίμα, να παγώνουν, να αποκτούν μπλε-μαβί χρώμα και να πονάνε.

Πείτε όχι στον μάλλινο σκούφο

Ο κατάλληλος σκούφος για τη βαρυχειμωνιά πρέπει να αποτελείται από συνθετικό υλικό και όχι από φυσικό, όπως το μαλλί. Αυτό σχετίζεται με το γεγονός ότι το 30% της απώλειας της σωματικής θερμότητας συμβαίνει από το κεφάλι, γι' αυτό και πάγια συμβουλή των ειδικών είναι να φοράμε έναν σκούφο. Τα συνθετικά υλικά παρέχουν καλύτερη μόνωση του κεφαλιού από το κρύο, καθώς παγιδεύουν τον αέρα ανάμεσα στον σκούφο και στο κεφάλι, με αποτέλεσμα ο παγιδευμένος αέρας να δρα ως πρόσθετη μόνωση. Καλύψτε επίσης τα αυτιά σας, τα οποία είναι λεπτά και με μεγάλη επιφάνεια, με αποτέλεσμα να διευκολύνουν την απώλεια θερμότητας.

πηγή: onmded.gr