



STRANDOLÁS — NAPOZÁS

Strandolás, napfény, víz — nyáron ez a három dolog érdekelt bennünket leginkább, s így most ennek a témának szeretnénk néhány szót szentelni.

Strandolás. Mielőtt kimegyünk napozni, gondosan fedjük be fejünket, mindenekelőtt a tarkónkat. Nap-szemüveget teszünk fel és zsíros krémmel bedörgöljük bőrünket, főleg azokon a helyeken, ahol leghamarabb leéget a nap (váll, arc). Mielőtt kimegyünk a strandra, alaposan el kell távolítanunk arcunkról mindenféle festéket, nem használunk parfümöt és kölnivizet sem.

A napfény nemcsak barnít és kismítja a bőrt, hanem a véredényeket is kitéríti, ami biztosítja a bőr jobb vérellátását és anyagcseréjét. A napozással járó izzadás bizonyos mértékben gyorsítja az anyagcsere-folyamatokat. A napfény ezen kívül növeli a szervezet ellenállóképességét is a különböző betegségekkel szemben. A jótékony hatású napfényel azonban óvatosnak kell lennünk, különösen vigyázzunk arra, hogy ne süljünk le túl hamar. A legszebb, egyenletes napbarnítottság könnyen elérhető, ha vízparton sétálunk, vagy labdázunk, egyszerűen: mozgásban vagyunk. Magától értetődik, hogy a napfényen való sok mozgás jót tesz vonalainknak is, s gyakran elpuhult, elkényelmesedett testünk visszanyeri rugalmasságát.

Napozásra leginkább a délelőtti órákat ajánljuk, amikor a homok még nem forrósodott át, s a levegő páradús. Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy tilos a napra kiküldni üres gyomorral vagy kiadós étkezés után, fáradtan, vagy lázasan.

Az első napon kb. fél órát töltünk a napon (egész idő alatt mozgásban kell lennünk, fedett fővel), a második napon 15 percig háton és 15 percig hason fekve süttethetjük magunkat. A rákövetkező napon már 1 órát tölthetünk a tűző napon. Ha az „ég aranyát” túl mohón élveztük, előfordulhat, hogy a napozás befejezése után néhány órával vörös, fájdalmas foltok támadnak bőrünkön, amelyeket nem szabad félvállról vennünk. A legegyszerűbb módszer: a felégett bőrrészekre hideg aludttej borogatást helyezünk, szemünkre kamillateába mártott vattacsomókat rakunk, s beveszünk pár csepp szíverősítő orvosságot. Aludttej hiányában igen jót tesz 0,5% szalicilt tartalmazó melegvizes borogatás is (egy pohár vízben feloldunk 1 g szalicilsót). A borogatást 15 perc elteltével levesszük.

A vízzel szintén vigyáznunk kell! Alapszabály, hogy csakis az erre kijelölt helyeken szabad fürödni. A fürdés után minden egyes étkezés után legalább 2—3 óráig várni kell. Ha a napfényen felhevült bőrrrel merülünk a vízbe, ez megrázkódtatást, sokkos hatást válthat ki. Így minden egyes fürdés előtt pár percig árnyékban kell pihennünk. Még akkor is, ha melegnek tűnik a víz, fokról fokra megyünk egyre beljebb, enyhén körülöcsölgatjuk egész testünket és csak azután merülünk be teljesen. Ha nem érezzük jól magunkat, vagy borzongani kezd a víz hidege, azonnal kijövünk a partra. Mihelyt kijöttünk a vízből, fürdőruhánkat szárazra cseréljük, jól megtörülközünk, vagy addig szaladgálunk a homokon, míg bőrünk teljesen meg nem szárad.

Ne feledjük, hogy napozásban és fürdésben egyaránt mértékletesnek kell lennünk. Bőrünk így napbarnított, szép és egészséges lesz, nem fenyegeti hólyagosodás és hámlás.