

Miért izzadunk nyáron, amikor nagy a meleg, a levegő fülledt és páradús?

Nézzük meg, mi is megy végbe szervezetünkben izzadáskor? A víz egyrészt sejteinkben és a sejtek közötti részekben, másrészt vérünkben helyezkedik el. A szervezet nagy melegben hőmérsékletének kiegyensúlyozására törekszik. A bőrön elhelyezkedő verejtékmirigyek a hajszálerékből vonják el a vizet és a sót. Ezt ürítik verejték formájában a bőrfelületre, mely párologva lehűti a bőrt és így véd a túlmelegedéstől.

Ilyenkor érezzük úgy, hogy szomjasok vagyunk. Ha csak tiszta vízzel pótoljuk a vízvesztést, még szomjasabbak leszünk és jobban izzadunk. Mi ennek az oka? A sok vízfelvétel mellett a sóvesztés egyre nő. A kevesebb sótartalom miatt szervezetünk kevesebb vizet tud megkötni, így a vízivás ellenére fokozódik a szervezet folyadékvesztése. Helyes ezért, ha ilyenkor a vízhez kevés konyhasót adunk. A só hozzáadását azonban csak rendkívüli külső körülmények és 3 kg-nál nagyobb súlyvesztés teszi szükségessé.

A sós víz ivása nem kellemes, viszont nagyon alkalmas a tej és a húsleves fogyasztása. Érdekes, hogy a tej majdnem azonos töménységű sót tartalmaz, mint a vér. Csökkentjük a vízfogyasztást, ha sok gyümölcsöt eszünk. Sem-

# A DOKTOR OLDALA

miképpen se igyunk alkoholtartalmú italokat.

Folyadékvesztésünket egyszerű módon ellenőrizhetjük: az edzés előtt és után mérjük meg testsúlyunkat. A csökkenés nem biztos, hogy a fogyás eredménye, lehet, hogy a folyadékvesztésnek köszönhető. Mennyit pótoljunk a vesztésből?

Versenysportolók a megmért testsúlyvesztés 70%-át is „megihatják” edzés után.

Sokszor előfordul, hogy valamilyen körülmény akadályozza a verejték elpárolgását, emiatt fel-lazul a bőr felszínét borító szaruréteg és elváltozás alakulhat ki.

A bőr elsősorban az összefekvő területeken nem képes megfelelően szellőzni, így a keletkező verejték sem párologhat el. Ezért — különösen a testes, kövér emberek — fokozott gondot ápolják a hajlatok tájékán (com-

bok között, hónaljban, nőknél a mellék alatti rész) levő bőrt.

Legfontosabb az alapos és rendszeres tisztálkodás. A napi kétszeri — reggel, este — alapos mosakodás jó illatú pipereszappannal, a naponta váltott friss fehérnemű és a különféle izzadásgátlók használata megszünteti a verejtékezés kellemetlen tüneteit.

A nők többsége szereti a kölnit, parfümöt. Úgy gondolják, hogy elveszik az izzadság szagát. Tévednek. Illatszerből mindenkor elegendő néhány cseppet a hónaljba, a csuklóra, a fül mögé tenni.

A könnyen izzadók szórják be a testhajlatokat hintőporral (előtte eltávolítva az előző nyomait), mely hűsíti és szárítja az érzékeny bőrt, véd a kidörzsöléstől. Az antiseptikus hintőpor fertőtlenítő hatású is, gátolja a baktériumok szaporodását.

Az sem mindegy, hogy milyen fehérneműt hordunk. Melegben kevésbé praktikus a műszálás, mert nem szívja fel az izzadságot, így a test alatta gyorsan befülled.

Nagy divat a paróka, már a férfiaknál is ajánlják a fodrászok. Nyári napsütésben nem lenne szabad egy-két óránál hosszabb ideig a fejükön tartani. De ki tartja ezt be? Legjobb, ha szellős, levegős, szalagszerűen feldolgozott vásárolunk magunknak, mert a sűrű szövésű alatt a fejbőr nem szellőzik megfelelően.

DR. KATONA EDIT