

Jak se zchladit v horkých letních dnech

- **V létě omezte namáhavé činnosti** včetně náročného sportu. Pokud cvičíte, dodržujte dostatečné odpočinkové přestávky.
- **Ochlazujte se!** Pokuste se zchladit v klimatizovaných prostorách bank, lékáren, obchodů či v příjemně chladných kostelech.

- **Zajistěte si dostatečný příjem tekutin!** Pokud jste někde na cestách, nebo během dne

přejíždíte na různá místa, mějte s sebou vždy láhev s pitím. Ideální jsou minerální vody, neperlivá voda a vlažný čaj.

Nejllepší je čaj zelený, který se

skvěle hodí jako chladivé letní osvěžení. Čaj navíc podporuje dýchání, při

pití čaje plíce nasávají více vzduchu a vydechují větší množství

kyslíčnicku uhličitého. Z povrchu našeho těla se uvolní více potu, a tím i

škodlivin, čímž je zajištěna i detoxikace našeho těla. Je prokázáno, že

teplý čaj dokáže snížit teplotu našeho těla až o 2°C. Takže je dobré pít

teplý zelený čaj v průběhu celého dne. K tomu je nutné pít i čistou vodu, aby nedošlo k dehydrataci těla.



- **S alkoholem musíme zacházet opatrně**, ale sklenka piva nebo vinný střik v podvečer mohou naše tělo ochladit, protože alkohol roztahuje periferní cévy.
- **Jezte ochlazující potraviny.** V horkých letních dnech se doporučují jogurty a zakysané mléko. Jogurty jsou ideální bílé. Do stravy je také vhodné zařadit hodně ovoce, naše letní ze zahrádek, ale i tropické, ovocné šťávy a džusy. Skvělé jsou melouny, jahody, hrušky, hroznové víno a citrusové plody.

Výborná je také zelenina. Buď samotná, nebo jako součást lehkých letních salátů. Salát můžeme obohatit krůtím, nebo králičím masem, které má také zchlazující účinky.

Příjemnou alternativou jsou studené polévky, výborná je třeba řecká okurková polévka.

- **Nezapomínejte na nohy.** Ochlazujte si nohy studenou vodou, sprchujte je. Výborným trikem je dát vlhčené ubrousky do mrazáku a pak si s nimi otírat nohy od kolen dolů a zpět.



- **Volte vhodné letní oblečení.** Vyberte si oblečení z čisté bavlny, které dobře odvádí pot, saje, ochlazuje. Na hlavu nasad'te slušivý slamák. Velmi moderní je používání vějíře, který nejen okamžitě zchladí proudem vzduchu, ale napomáhá také rychlejšímu odpařování potu.

LIMONÁDA

Zpestřením letních nápojů může být také mátová nebo meduňková limonáda, kterou připravíme velmi jednoduše:

Mírně rozemnuté čerstvé lístečky máty, nebo meduňky zalijeme perlivou vodou, přidáme plátky citronu a můžeme mírně osladit medem.

Máta zklidňuje žaludek a meduňka nervy, a to se může během letního cestování skutečně hodit ☺.

