

Jak zadbać o swoje zdrowie latem?

Lato to czas zabawy, podróży i odpoczynku. Niestety okres ten wiąże się także z szeregiem zagrożeń dla naszego zdrowia, o których często nawet nie zdajemy sobie sprawy. Na co więc powinniśmy zwracać uwagę w trakcie lata, aby zadbać o swoje dobre samopoczucie i zdrowie?

Krem do opalania nawet w pochmurny dzień

Większość osób używa kremów z filtrem przy słonecznej pogodzie, często podczas wakacji, na plaży, gdy jest się bezpośrednio wystawionym na działanie promieni słonecznych. Jednak nie zostaliśmy nauczeni, aby używać go także na co dzień, w mieście. Każdego dnia jesteśmy wystawieni na szkodliwe działanie promieni, nawet gdy jest pochmurno, dlatego tak ważne jest zapewnienie ochrony, szczególnie skórze twarzy. Codzienne stosowanie kremu zapobiega zmianom skórnyom, ale także może obniżyć ilość zmarszczek czy wyprysków.

Zmęczenie hałasem

Gdy myślimy o zmęczeniu w trakcie lata, zazwyczaj przychodzą nam na myśl wysokie temperatury, z którymi radzimy sobie częstym piciem wody czy przebywaniem w pomieszczeniach z klimatyzacją. Jednak tak samo uciążliwy jest poziom hałasu, który znacząco wzrasta w okresie wakacyjnym. Z czego to wynika? Po pierwsze dużo częściej wychodzimy na zewnątrz i spędzamy czas w plenerze, również późnymi wieczorami. Wiąże się to z wieloma możliwościami aktywności na dworze: wycieczki rowerowe, ogródki w restauracjach czy pubach, a także liczne koncerty oraz festiwale plenerowe. Przyczyniają się do tego również turyści, którzy tłumnie przyjeżdżają do morskich kurortów oraz dużych miast. Lato to także czas,

kiedy zintensyfikowane są różnego rodzaju prace remontowe, zarówno w naszych domach, jak i na mieście, a także prace przy zieleni.

Mieszkając w dużym mieście, jesteśmy narażeni na działanie hałasu pochodzącego z ruchu ulicznego o poziomie przekraczającym aż 70 dB w czasie dnia. Zanieczyszczenie hałasem wpływa niekorzystnie na nasz odpoczynek, co w efekcie przekłada się na wzrost napięcia, kłopoty z koncentracją, produktywnością oraz snem. Dodatkowo latem, gdy przez większość czasu nasze okna są otwarte, wszystkie te dźwięki są jeszcze głośniejsze. Różnica pomiędzy hałasem dobiegającym z ulicy przy zamkniętym a otwartym oknie może wynosić nawet 25 dB. Warto pomyśleć o odpowiednich szybach zespolonych, których zastosowanie może podnieść izolacyjność okien nawet do około 50 dB, a jeśli chcemy poprawić poziom akustyki w mieszkaniu i tym samym polepszyć swoje samopoczucie, warto zajrzeć na stronę Stowarzyszenia "Komfort Ciszy", które zajmuje się propagowaniem wiedzy na temat akustyki budynków i doradza jak obniżyć poziom hałasu.

Ciepła herbata latem?

Latem często sięgamy po zimne, schłodzone napoje czy lody, które dla wielu są idealnym rozwiązaniem na upały. Jednak duża ilość zimnych, często gazowanych napoi, a także większy poziom kurzu na dworze czy długie przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu mogą powodować suchość, a co za tym idzie ból gardła. Warto zatem pamiętać o jego odpowiednim nawilżeniu. Nie rezygnujmy z ciepłej herbaty, a jeśli nie chcemy pić ciepłych napoi, świetnie sprawdzą się także pastylki, spraye czy płyny do płukania ust.

Lato to okres większej bez troski, ale pomiędzy wyjazdami i zabawami w plenerze warto zwrócić uwagę i zadbać o nasze zdrowie. Dzięki temu będziemy w stanie cieszyć się wakacjami i letnimi eventami jeszcze dłużej.