

10 τρικ για να γλιτώσετε από το κρύο!

[/ Γενικά](#)



Έρχεται Παγετός

Μάλλινος σκούφος και γάντια, ζεστός καφές, καλοριφέρ στο φουλ... Και τι δεν επιστρατεύουμε για να κρατηθούμε ζεστοί. Άραγε, έχουμε κάνει καλά που τα έχουμε συνδέσει όλα αυτά με το κρύο; Μήπως μπορούμε να κάνουμε και κάτι άλλο; Σας παρουσιάζουμε 10 απλές αλλά έξυπνες κινήσεις που μπορούν να ξεγελάσουν την αίσθηση του κρύου.

1. Φοράμε συνθετικό σκούφο

Εντάξει, όλοι γνωρίζουμε ότι ο σκούφος είναι βασικό αξεσουάρ του χειμώνα, πόσοι, όμως, αγοράζουμε τον κατάλληλο για να μειώσουμε την απώλεια θερμότητας από το κεφάλι; Οι ειδικοί συμβουλεύουν να προτιμάμε τους σκούφους από συνθετικά υλικά (π.χ. φλις) και όχι τους μάλλινους. Τα συνθετικά υλικά παρέχουν καλύτερη προστασία, καθώς «παγιδεύουν» αέρα, που δρα ως ένα είδος πρόσθετης μόνωσης, και έτσι περιορίζουν καλύτερα την απώλεια θερμοκρασίας από το κεφάλι. Για ακόμη μεγαλύτερη προστασία, καλό είναι να φοράμε σκούφο

που να καλύπτει και τα αφτιά μας, που έχουν μεγάλη επιφάνεια και από τα οποία χάνεται επίσης θερμότητα.

2. Αναπνέουμε από τη μύτη

Όταν βρισκόμαστε σε εξωτερικούς χώρους και είμαστε εκτεθειμένοι στο κρύο, οι ειδικοί συστήνουν να αναπνέουμε από τη μύτη και όχι από το στόμα. Η μύτη και τα ιγμόρεια λειτουργούν ως μηχανισμός θέρμανσης, καθώς φιλτράρουν και ζεσταίνουν τον αέρα που πηγαίνει προς τους πνεύμονες, με αποτέλεσμα να νιώθουμε ζεστασιά.

3. Δεν βάζουμε τα χέρια στις τσέπες

Το κάνουμε ενστικτωδώς για να προφυλαχθούμε από το κρύο, τελικά όμως κάποιες φορές δεν είναι και τόσο δραστικό. Οι ειδικοί συστήνουν να τρίβουμε τις παλάμες μας μεταξύ τους ή να αφήνουμε τα χέρια μας να κινούνται ελεύθερα στο πλάι, γιατί έτσι οι μύες γυμνάζονται, βελτιώνεται η ροή του αίματος και κατά συνέπεια παράγεται σωματική θερμότητα. Αν, ωστόσο, είμαστε αναγκασμένοι να παραμένουμε ακίνητοι, τότε το να τα βάλουμε στις τσέπες βοηθάει, γιατί έτσι μειώνεται η απώλεια θερμότητας από τις επιφάνειες των χεριών, που είναι μεγάλες.

4. Λέμε «ναι» στις σούπες και στη φασολάδα

Κατά τη διαδικασία της πέψης, όπου ο οργανισμός διασπά την τροφή και απορροφά τα πολύτιμα θρεπτικά της συστατικά, παράγεται θερμότητα (θερμογένεση), η ποσότητα της οποίας εξαρτάται από το είδος της τροφής και τις θερμίδες που περιέχει. Σύμφωνα με τους διαιτολόγους, η πέψη τροφών που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες (π.χ. γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, πουλερικά, ψάρια, ξηροί καρποί) και υδατάνθρακες (π.χ. ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι, δημητριακά) αναγκάζει τον οργανισμό να καταναλώσει μεγαλύτερη ενέργεια για να τις μεταβολίσει και έτσι αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος. Γι' αυτό, δύο πολύ καλές επιλογές για τις κρύες μέρες του χειμώνα είναι οι σούπες (π.χ. κοτόσουπα, ψαρόσουπα) και φυσικά η φασολάδα, το κατεξοχήν ελληνικό χειμωνιάτικο φαγητό. Πέραν τούτου, καλό είναι να προτιμάμε γενικά τα ζεστά φαγητά, γιατί προσφέρουν έτοιμη θερμότητα στον οργανισμό μας.

5. Δεν το... ρίχνουμε στο αλκοόλ

«Πιες ένα κονιάκ και θα ζεσταθείς». Πόσοι από εμάς δεν το έχουμε υιοθετήσει, πιστεύοντας ότι ένα ποτηράκι αλκοόλ θα μας βοηθήσει να ζεσταθούμε όταν είμαστε εκτεθειμένοι σε χαμηλές θερμοκρασίες; Οι ειδικοί, όμως, διαβεβαιώνουν ότι η αντίληψη αυτή όχι μόνο είναι εσφαλμένη, αλλά έχει και αντίθετα αποτελέσματα, καθώς η κατανάλωση οινοπνεύματος προκαλεί διαστολή των αγγείων του δέρματος με αποτέλεσμα να διευκολύνεται η απώλεια θερμότητας και

να κρυώνουμε περισσότερο.

6. Πίνουμε ντεκαφεϊνέ ροφήματα

Αν θελήσουμε να πιούμε κάτι για να ζεσταθούμε, καλύτερα να προτιμήσουμε κάποιο ζεστό ρόφημα, αλλά όχι καφέ που περιέχει καφεΐνη. Η φυσική αυτή ουσία έχει την ιδιότητα να μπλοκάρει τους υποδοχείς στα αιμοφόρα αγγεία και να τα εμποδίζει να συστέλλονται, με αποτέλεσμα το σώμα μας να χάνει θερμότητα και ως εκ τούτου να αισθανόμαστε εντονότερα το κρύο.

7. Δεν κάνουμε το σπίτι μας... σάουνα

Για τον λόγο ότι η απότομη έκθεση από τη ζέστη στο κρύο μπορεί να διαταράξει την ομαλή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων του σώματος, συστήνεται η θερμοκρασία στους εσωτερικούς χώρους να διατηρείται μεταξύ 18-20° C. Από τις πιο γνωστές αγγειοσυσπαστικές διαταραχές που προκαλούνται (και) από την έκθεση σε κρύο περιβάλλον είναι το σύνδρομο Raynaud, που προκαλεί κακή αιμάτωση και χαρακτηρίζεται από μεταβολή του χρώματος των δαχτύλων.

8. Δεν ντυνόμαστε σαν κρεμμύδι

Η αντίληψη σύμφωνα με την οποία πρέπει να βγαίνουμε στο κρύο ντυμένοι με πολλά και βαριά ρούχα είναι λανθασμένη. Το μυστικό είναι να φοράμε τα ρούχα σε στρώσεις (π.χ. αντί για ένα χοντρό πουλόβερ, να προτιμάμε πουκάμισο και ένα πιο ελαφρύ πουλόβερ), ώστε να μπορούμε να τα αφαιρούμε σε... δόσεις και να μη βγαίνουμε στο κρύο ιδρωμένοι. Προσαρμόζουμε κάθε φορά το ντύσιμό μας στις καιρικές συνθήκες, στις δραστηριότητές μας, καθώς και στη θερμοκρασία του χώρου στον οποίο κινούμαστε. Καλό είναι να διατηρούμε τα πόδια μας ζεστά, γιατί σε αντίθετη περίπτωση το αίσθημα του κρύου είναι πιο έντονο. Θα πρέπει να γνωρίζουμε εξάλλου πως το σώμα στις χαμηλές θερμοκρασίες έχει την ιδιότητα να μειώνει τη ροή του αίματος στα άκρα, για να διοχετεύει περισσότερο αίμα στα ζωτικά όργανα.

9. Αφιερώνουμε χρόνο σε φίλους

Το ότι η παρέα με φίλους μάς φτιάχνει τη διάθεση το ξέραμε, όμως το ότι μας κάνει να αντιλαμβανόμαστε διαφορετικά τη θερμοκρασία στον χώρο όπου βρισκόμαστε αυτό είναι σίγουρα κάτι που δεν το γνωρίζαμε. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο διαπίστωσαν ότι η μοναξιά εντείνει το αίσθημα του ψύχους, ενώ αντιθέτως οι κοινωνικές επαφές μάς κάνουν να νιώθουμε πιο ζεστοί. Πιθανολογείται ότι η καλή παρέα αποσπά την προσοχή μας από το κρύο και γεννά θετικά συναισθήματα.

10. Κάνουμε πρωινή γυμναστική

Η άσκηση, και κυρίως η αεροβική, το πρωί πριν βγούμε από το σπίτι, αυξάνει τον

καρδιακό ρυθμό, ο οποίος με τη σειρά του τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και έτσι το σώμα μας παράγει θερμότητα. Πολύ βοηθητικό είναι να κάνουμε μικρές κινήσεις όσο ακόμη είμαστε στο κρεβάτι (π.χ. να κουνάμε τα δάχτυλα των ποδιών πάνω-κάτω, να κάνουμε περιστροφικές κινήσεις με τους αστραγάλους μας, να σφίγγουμε και να χαλαρώνουμε τους μηρούς και τους γλουτούς).

Πηγές: vita.gr- offsite.com.cy