

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[**Laboratoria**](#)
[**.net**](#)
[**Innowacje**](#)
[**Nauka**](#)
[**Technologie**](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

[Strona główna](#) > [Start](#)

Dlaczego jest nam zimno?

Taki miś to ma dobrze. Gdy zbliżają się chłody zaszywa się w legowisku i zapada w słodki zimowy sen. A my? Przez kilka miesięcy zmagamy się z zimnem, wiatrem, pluchą i depresyjnym nastrojem. Za najwyższy stopień ewolucji często płacimy czerwonymi od kataru nosami, chrypką, wiecznie przemarzniętymi stopami, przeziębieniem. Ale tak być nie musi. Natura wcale nie jest taka złośliwa. Jeśli będziemy żyć w zgodzie z potrzebami naszego organizmu, ciepłą stopą przejdziemy przez zimę.



Dlaczego jest nam zimno?

Dlatego, że jesteśmy istotami stałocieplnymi. To znaczy, że temperatura ciała zdrowego człowieka wynosi zawsze od 36,5 do 37. Nasz organizm nie znosi niskiej temperatury na zewnątrz. Gdy jest zimno musi się bardziej napracować, wyprodukować więcej energii, aby nie dopuścić do spadku swojej stałej temperatury. Dlatego nawet gdy się trzęsiemy, wytwarzamy energię. Poza tym jesteśmy w wielkim procencie zbudowani z wody. Wiadomo, ta poniżej zera zamarza, nam to zwykle nie grozi, ale pod wpływem zimna wolniej krąży krew. Ciepła nie dociera tak szybko jak zwykle do tkanek, szczególnie tych znajdujących się w najbardziej wysuniętych na zewnątrz częściach naszego organizmu.

Dlatego właśnie najbardziej marzną nam stopy, ręce, nos i uszy. Pod wpływem zimna kurczą się naczynia, niedożywione przez długi czas tkanki mogą nawet obumrzeć, tak dochodzi do odmrożeń. Zimno spowalnia też naszą przemianę materii. Organizm ma mniej energii, a my mniej chęci do życia. Wszystko to brzmi mało przyjemnie. Ale zimowe psikusy można naprawdę całkiem łatwo pokonać. Nasza broń to odpowiednie jedzenie i ubranie.

Opał na zimę

Kiedy jest zimno mamy ochotę na jedzenie wysokoenergetyczne. Marzy nam się tabliczka czekolada i ciastko z kremem. I nic dziwnego, nasze zimowe jedzenie to trochę opał na zimę dla organizmu. Potrzebujemy go teraz i powinno być treściwe. Im lepiej zaplanujemy nasze menu, tym będzie nam cieplej. Świetne, łatwopalne paliwo to węglowodany. Następne w kolejności są białka. Nie zaszkodzi trochę tłuszczów, ale bez przesady, nie musimy jak zwierzęta otłuszczać się na zimę. Powinniśmy zadbać oczywiście o witaminy, szczególnie o witaminę C, która wzmacnia odporność organizmu. Trzeba też pamiętać, żeby jedzenie było ciepłe, tylko takie nasz organizm szybko wchłonie. Nie ma co dodawać mu dodatkowej roboty, niech nie marnuje cennej energii na podgrzewanie zimnej coli. Choć pić tak w ogóle trzeba dużo. Pora roku nie znaczenia, powinniśmy wypijać codziennie dwa i pół litra płynów.

Jedzenie na receptę

Witaminy:

- jabłka świeże i suszone (błonnik, witamina A i C) - najlepsze krajowe,
- cytrusy (witamina C): szczególnie grejpfruty, kiwi, cytryny, pomarańcze. Należy je jednak kupować tylko w dobrych sklepach (te sprzedawane pod chmurką często są przemrożone) i raczej unikać wyprzedaży i przecen (sprzedawane tam owoce zwykle są przeterminowane, słabsze gatunkowo i zawierają dużo środków konserwujących).
- marchew (wit. A)

- seler, (wit. E i C)
- por, (wit A, wit.C, wit.E)
- cebula (wit.C)
- czarna rzodkiew (wit.C)
- szpinak (żelazo)
- ziemniaki (wit.C)

Uwaga! Zimowe nowalijki (sałata, pomidory, rzodkiewka) zwykle pochodzą ze szklarni. Ładnie wyglądają, ale nie mają zbyt wielu wartości odżywczych.

Węglowodany

- pieczywo
- otręby, ryż, płatki jęczmienne
- makaron, kasze
- miód

Białka

- ryby
- drób
- wędliny, wołowina
- jajka
- sery

Jeśli wychodzimy zimą bez śniadania, nie mamy litości dla swojego organizmu i sami skazujemy się na zły dzień. Najpierw zmarzniemy na przystanku, przez pierwszą godzinę w pracy będziemy rozcierać zmarzniete kończyny, a potem na zebraniu u szefa będzie nam się chciało spać. Przepis na śniadanie jest prosty - powinno być sycące i składać się z różnorodnych produktów. Nie bój się kalorii. Na pewno je spalisz.

Jak się zabezpieczyć od wewnątrz już wiemy. Teraz pora na to co na wierzchu. Najważniejsze, nie można sobie pozwolić na ochładzanie swojego centrum dowodzenia czyli mózgu. Głowa nie ma tkanki tłuszczowej, która izoluje przed zimnem. Przez odkrytą głowę może ulecieć nawet 60% ciepła, które wytwarza organizm. Czapka to po prostu konieczność. Powinna być z naturalnych surowców albo z polaru. Tylko wtedy spełni swe zadanie jeśli będzie okrywała czubek głowy, uszy, skronie i czoło. Nie najlepiej sprawdzają się więc w zimne dni kapelusze i opaski.

Zimowe ubranie musi zabezpieczać najbardziej podatne na przemarznięcie stopy i ręce. Buty przede wszystkim powinny mieć dobre, izolujące od zimnego podłoża podeszwy. Jeśli w swoich ulubionych marzniesz, kup koniecznie wkładki ocieplające, pokochaj wełniane i bawełniane skarpety. Twoje rękawiczki też powinny być solidne, a nie wiatrem podszyte. Tylko grube (ilość palców dowolna) skutecznie opatulą dłonie. Zimowy element stroju, który nie zawsze doceniamy to szalik. Tymczasem szyja, podobnie jak głowa, pozbawiona jest tłuszczu. Są w niej ukryte bardzo ważne narządy, np. tarczycza i migdały, którym należy się porządne ubranie. Co zresztą zimowego stroju? Powinno być ciepłe i wygodne, dostosowane do tego co zamierzamy w nim robić. Futro raczej nie sprawdza się na sankach. Wiadomo, że zawsze i wszędzie najlepsza jest „cebulka”.

Szaleć z głową

Zabawa na śniegu to prawdziwa frajda. W ruchu mniej marzniemy, ale trzeba uważać, żeby nie przesadzić. Raczej nie szusuj po stokach ciurkiem od rana do nocy. Lepiej poszalej i zrób przerwę,

wypij ciepłą herbatę, zdejmij buty, poruszaj stopami i palcami. Przede wszystkim mierz siły na zamiary. Dopasuj zimowe szaleństwa do możliwości swego organizmu. Gdy czujesz się osłabiona, ogranicz wysiłek. Zwykły zimowy spacer też może być piękny.

Zimowe pogotowie

Wróciłaś (-eś) do domu zmarznięta do szpiku kości. Już czujesz, że drapie cię w gardle. Szybko, bierz się do roboty, wcale nie musisz zachorować.

1. zdejmij zimne ubranie
2. do wanny napuść letniej wody, zanurz się w niej i stopniowo dopuszczaj gorącą. Jeśli nie masz warunków do kąpieli całego ciała, zafunduj ją chociaż nogom. (nie wolno zimnych zmarzniętych rąk i nóg wkładać do bardzo gorącej wody, doszło w nich do obkurczenia naczyń, w gorącej kąpiel przeżyją one termiczny szok, który może się skończyć ich popękaniem)
3. Wytrzyj się do lekkiego zaczerwienienia, w ten sposób mechanicznie przyspieszysz krążenie.
4. Załóż legginsy, bluzę, ciepłe skarpety.
5. Natłuszczyć kremem ręce i twarz.
6. Wypij ciepłą herbatę malinową, ciepłą wodę z miodem i cytryną. Napój nie powinien być jednak gorący, taki źle wpływa na krtań i przełyk.
7. Zjedz kanapkę z ząbkiem czosnku i natką pietruszki (zabija zapach), twarożek ze szczypiorkiem, surówkę z cebulą. Jeśli nie znosisz zapachu cebulowych warzyw mniej w pogotowiu aliofil albo activ - czosnkowe pastylki
8. Profilaktycznie zażyj aspirynę albo polopirynę.

Hartowanie na co dzień

Jeśli jesteśmy zupełnie zdrowi możemy wieczorami hartować całe ciało lub tylko stopy naprzemiennymi ciepłymi i zimnymi prysznicami. Pamiętajmy, że najlepiej hartuje dobre odżywianie. Nie zapominajmy o codziennym ruchu na świeżym powietrzu i wietrzeniu pokoju, w którym śpimy

Opracowała: Katarzyna Sowa-Lewandowska

<http://laboratoria.net/home/15906.html>

Informacje dnia: [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku](#)

Partnerzy