magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 11. 2012 | bno

Zdravé oblečení aneb skvosty z šatníku: ČEPICE A RUKAVICE

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-obleceni-aneb-skvosty-z-satniku:-CEPICE-A-RUKAVICE__s10012x7363.html

V krátkém seriálu se zaměřujeme na to, jaký je vztah mezi oblékáním a zdravím. V jednotlivých dílech vám postupně představíme několik součástí našeho oblečení, které nám mohou pomoci předcházet nepříjemným onemocněním.



Ano, zdravě se nemusíme jen stravovat, zdravě se lze i obléct!

V krátkém seriálu se zaměřujeme na to, jaký je vztah mezi oblékáním a zdravím. V jednotlivých dílech vám postupně představíme několik součástí našeho oblečení, které nám mohou pomoci předcházet nepříjemným onemocněním.

V prvním díle jsme vám představili přednosti spodní košilky. Nyní zaměříme naši pozornost na čepice a rukavice.

ČEPICE – záchrana před záněty dutin i středního ucha

Když jsme byli v pubertě, tak byla čepice jedním z nejvíce „znemožňujících“ prostředků. Dnes to však již jistě vnímáme trochu jinak. Čepice může nejen ochránit naše cenné zdraví, ale může doplnit náš outfit a stát se zajímavým

módním doplňkem. Navíc v zimě uniká většina lidského tepla právě hlavou! Proto je potřeba toto teplo efektivně udržet.

Čepice může sloužit jako vhodná prevence proti zánětům horních dýchacích cest. Bolest hlavy zapříčiněná působením chladného vzduchu může věstit nepříjemný zánět dutin. Bolest uší (například kvůli nafoukání do uší) může být signálem blížícího se zánětu středního ucha, jehož léčení může být velmi zdlouhavé.

RUKAVICE – pomocnice v otázkách zdraví i ve stylovém oblékání

Možná se nám to na první pohled nezdá, ale díky nošení rukavic si můžeme také ulehčit život a prospět našemu zdraví! Prochladnutí prstů a rukou může být prvním krůčkem k rozvoji obávaného revmatu, které se může dostavit i o mnoho let dříve, než bychom očekávali (revma nemusí být jen chorobou stáří). Chlad neprospívá však ani naším kloubům a pokožce rukou. Především lidé trpící na časté ekzémy by si měli dávat pozor na to, aby zbytečně nevystavovali svou pokožku extrémním teplotám, natožpak teplotám hluboce pod bodem mrazu.

Nošení rukavic nám pomůže také udržet si výbornou jemnou motoriku prstů, kterou můžeme zužitkovat třeba při našich tvůrčích zálibách (při modelování z

hlíny, malování či hře na hudební nástroje), ale také při běžné manipulaci s předměty v práci i domácnosti.

Rukavice ale také mohou dotvořit náš celkový styl oblečení. Kožené úzké rukavice zvolíme ke společenskému jednoduše elegantnímu oděvu, pletené rukavice třeba na uvolněný výlet s partnerem, kamarádkou či přáteli, a palčáky (které jsou v módě díky nejrůznějším nápaditým úpravám a inovacím – např. zakončení rukavic ve tvaru zvířat či se zimními motivy) třeba na dlouhé zimní procházky nebo koulování.

Jak tedy vyjít vstříc dlouhé zimě? Jedině v čepici a rukavicích!

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz