magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 17. 12. 2012 | bno

Zdravé oblečení aneb skvosty našeho šatníku: ŠÁLA, ŠÁTEK

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-obleceni-aneb-skvosty-naseho-satniku:-SALA,-SATEK__s10012x7492.html

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

Často se hovoří o účinné prevenci nachlazení a jiných nemocí, které můžeme ovlivnit našim chováním a snahou. O oblékání se hovoří většinou ve vztahu k módě, tomu, co je právě „in“. My se v našem krátkém seriálu zaměřujeme na to, jaký je vztah mezi oblékáním a zdravím. V předchozích dílech jsme vám již představili spodní košilku, čepici a rukavice.

V tomto prozatím posledním díle nás čekají další kusy oblečení, které nám mohou pomoci předcházet nepříjemným onemocněním.

Šála, šátek

Šála a šátek jsou výborným módním doplňkem. Často jich máme několik, a tak jimi můžeme dávat najevo naši náladu či pocit, který nás bude provázet celým dnem. Máme ve svém šatníku šály, které se hodí na zimní procházky zasněženou mrazivou přírodou či na provozování zimních sportů. Máme ale i

elegantní šály či šátky z krásných materiálů, které si bereme jen při výjimečných příležitostech a které dokážou výborně podtrhnout náš celkový outfit.

Kromě často upřednostňované funkce módního doplňku mají však tyto součásti šatníku ještě jednou nezanedbatelnou úlohu. Udržují naše **zdraví** a pomáhají nám **předcházet častým onemocněním**.

Šála a šátek zabrání prochladnutí

Prochladnutí je zejména v zimních měsících jedním z nejčastějších rizik, která nám denně hrozí. Teploty jsou pod bodem mrazu a fouká studený vítr. Nemáme-li chráněný krk a dutiny, dříve či později se kvůli prochladnutí dostaví nepříjemná bolest v krku, často doprovázená malátností, únavou, celkovou fyzickou slabostí či zánětem dolních cest dýchacích.

Onemocnění lymfatických uzlin můžeme předejít!

V oblasti krku, před ušním boltcem a vzadu hlavy se nacházejí lymfatické uzliny, které jsou sběrači různých látek, které našemu organismu buď

prospívají, anebo škodí. Hlavní funkcí lymfatického systému je obrana proti patologickým dějům, podílí se také na imunitě lidského těla. Zvětšené uzliny signalizují, že v organismu probíhá proces, který není fyziologický a mohou znamenat i vážné (např. nádorové) onemocnění.

Příznaky onemocnění lymfatických uzlin a jeho průvodními jevy je horečka, bolest hlavy, končetin, bolest v krku, slabost či únava. Zevním projevem je **změna struktury uzlin**, zvětšení, tuhost apod. Díky tomu, že budeme náš krk chránit a udržovat jej v teple, můžeme předejít nepříjemnostem se zánětem uzlin.

Rolák zdvojnásobí sílu tepla

Chceme-li se v chladných dnech chránit ještě účinněji, můžeme znásobit sílu tepla na krku zařazením roláku do našeho módního repertoáru. Vybrat si můžeme mezi přiléhavými roláky z tenkých materiálů i mezi roláky svetrového typu.

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