

MEGKÉRDEZTÜK: Ön hogyan védekezik a napsugarak káros hatásai ellen?

Bilák Katalin legjobb védekező módja, hogy nem megy ki a napra a délutáni órákban, mivel az átlagosnál is fehérebb a bőre. Inkább szoláriumba jár, mielőtt beköszönt a kánikula, ezzel is csökkentve a leégés veszélyét. – Egyesek a betegségük miatt egyáltalán nem mehetnek napra, mivel olyan gyógyszereket szednek, melyek kedvező hatáscsökkentő hatásúak az erős napsugarak káros befolyásolhatják – mondta **Kovács Mihályné**, aki pajzsmirigy betegségben szenved. Korábban sokat járt strandra a családjával, és ahogy emlékszik, már azokban az időkben is a jó öreg naptejet használták bőrük megóvása érdekében. Nem mindenki szerint jó ötlet krémekeket használni.

Peter Oparaugo szerint sokkal fontosabb az, hogy milyen tápanyagokat viszünk be a szervezetünkbe. Friss gyümölcsöket és sok zöldséget kell enni, mivel ezeknek nagyon magas az antioxidáns tartalma és persze nem



Bilák Katalin:

„Inkább szoláriumba járok”



Kovács Mihályné:

„A jó öreg naptejet használjuk”



Peter Oparaugo:

„Friss gyümölcsöket, sok zöldséget enni”



Husi Ferenc:

„Sapkát mindig teszek a fejemre”



Kiss Gábor:

„Odafigyelek rá, hogy mennyit iszom”



Nagy Józsefné:

„Laza ruhákat és szalmakalapot javaslok”

szabad megfélekedni a megfelelő folyadékpótlásról sem. **Husi Ferenc** nem védekezik különösebben a napsugarakkal szemben, de sapkát mindig tesz a fejére. A forró nyári napokat azért ő is zárt, hűvös helyen szereti átvészelni, ha mégis a vízpart felé veszi az irányt barátjaival, akkor a krémezést részesíti előnyben. **Kiss Gábor** is inkább az árnyékos helyeket kedveli. Ha teheti, teendőit a reggeli órákban végzi el. Odafigyel rá, hogy mennyit iszik – a téli két-háromszorosát. Az emberek többsége odafigyel a megfelelő folyadékmennyiség bevitelére, tehát a belső védelemre, de az öltözködésre már nem gondolnak. Ellenben **Nagy Józsefné**vel, aki laza ruhákat és szalmakalapot javasol. Megszűri a napfényt és jól szellőznek. Úgy gondolja, hogy a friss, lédús gyümölcsök fogyasztásával is növelhetjük szervezetünk védekező képességét.