22 Νοεμβρίου 2015

Τρόποι να ζεσταθείς χωρίς να ανάψεις το καλοριφέρ!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Με τον χειμώνα προ των πυλών, τις θερμοκρασίες ολοένα πιο χαμηλές και τις τιμές του πετρελαίου σε ανοδική πορεία, μοιραζόμαστε μαζί σου εύκολους τρόπους για να ζεσταθείς χωρίς να χρειαστείς επιπλέον θέρμανση.

Αρχικά είσαι σίγουρος ότι φοράς τα κατάλληλα ρούχα μέσα στο σπίτι; Πολλοί από εμάς, ακόμα και τον χειμώνα, κυκλοφορούμε με «λάθος» ρούχα μέσα στο σπίτι. Καλό θα ήταν να προτιμήσεις στενά ρούχα τα οποία θα βρίσκονται σε μεγαλύτερή επαφή με το δέρμα. Από πάνω προτίμησε κάποιο χοντρό πουλόβερ με άνετη υφή, ώστε να εμποδίζει περισσότερο την είσοδο του αέρα.

Επίσης, έχεις αναρωτηθεί γιατί κάποιες φορές έχουμε παγωμένα άκρα; Αυτό συμβαίνει λόγω της κυκλοφορίας του αίματος που δίνει προτεραιότητα στα ζωτικά όργανα σε σχέση με τα άκρα μας. Γι’ αυτό μην ξεχάσεις να φορέσεις κάλτσες και από πάνω ζεστές παντόφλες. Κουβερτάκια και άλλα καλύμματα ή ακόμα και μία θερμοφόρα μπορούν να ενισχύσουν τη μάχη σου ενάντια στο κρύο, ενώ κάνεις κάποια καθιστική δραστηριότητα.

Όσο για το «ντύσιμο» του σπιτιού σου, μην αμελήσεις να στρώσεις μερικά χαλιά, καθώς χάνουμε τουλάχιστον 10% της οικιακής θερμότητας από ακάλυπτα πατώματα. Θυμήσου ακόμα να ανοίγεις τα πατζούρια τα ηλιόλουστα πρωινά του χειμώνα. Ο ήλιος θα ζεστάνει τον χώρο, ενώ παράλληλα θα φωτίσει το σπίτι σου. Από την άλλη, κατά τις βραδινές ώρες κλείνουμε όχι μόνο τα πατζούρια αλλά και τις κουρτίνες οι οποίες καλύτερα να είναι όσο το δυνατό πιο χοντρές ώστε να

«συγκρατούνε» τη ζέστη στον χώρο. Κάτι επίσης προφανές είναι να κλείνουμε τις πόρτες των δωματίων τα οποία δεν χρησιμοποιούμε και φυσικά να ελέγξουμε αν έχουμε μονώσει τις διόδους από όπου μπορεί να μπει το κρύο.

Τέλος, τι καλύτερο, από ένα ζεστό ρόφημα και μια ζεστή σούπα τις κρύες ημέρες; Και οι δύο λύσεις θα σου προσφέρουν θερμότητα στον οργανισμό, ενώ οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες θα κρατήσουν το σώμα σου ζεστό για περισσότερο χρόνο!

Πηγή:kalyterizoi.gr