

# Sapka kell a sisak alá

*„Tisztelt doktornő, az iránt érdeklődöm, hogy hány fokig javasolja a biciklizést? Télen természetesen kesztyűt, sapkát, sálát viselek, illetve külön térd- és könyökmeglejtőt is. Ha alaposan felöltözöm, a mínuszokban is tekerhetek vagy megfázhatnak az ízületeim, ahogyan azzal a mamám riogat?”* (S. Győző, Miskolc)

Aki megtapasztalta a biciklizés előnyeit, akár állóképesség, alakformálás, stresszoldás, anyagcsere vagy keringés javítása vonatkozásában, az általában télen sem szeretne erről lemondani. Úgy gondolom, hogy a téli biciklizésnek az edzettség, az aktuális egészségi állapot és a bicikli felszereltsége tud határt szabni. Aki a kialakult fittségét szeretné fenntartani, mínusz 5-10 fokig, maximum 20-30 percig tartó biciklizéssel ezt megteheti speciális rákészülés nélkül. A rosszabb látásviszonyokkal azonban mindenképpen számolni kell, a láthatósági mellényt és a jó biciklilámpát nem szabad lespórolni. Amennyiben ennél hidegebb időben és hosszabb ideig szeretnénk kerékpározni, jól fel kell készülnünk a hideg és a csapadék elleni védelemre, s a kerékpárt fel kell szerelni kellően bordázott gumival. A megfelelő öltözetre tetőtől-talpig érvényes, hogy réteges, kapucnis, vízhatlan, könnyen kigombolható és lélegző anyagból készüljön. A legfontosabb, hogy ne ázzunk meg, és ne izzad-

junk bele a ruhánkba. Nagy hidegben ajánlott az arcmaszk és a közepesen vastag kötött sapka, amire még szükség esetén a kapucnit is rá lehet húzni. Havazásban, esőben, szélben ajánlott az átlátszó műanyag szemüveg is. A jó kerékpáros téli nadrág lábhoz tapad, vastag és térdnél megerősített az ízületek védelmében. Ha mindezeket betartjuk, a téli biciklizés nem jelent nagyobb egészségügyi kockázatot a gyalogos közlekedésnél, sőt influenzás időben a tömegközlekedés kikerülése kifejezetten előnyös.

Téli időben különösen igaz, hogy csak jó egészségi állapotban üljünk kerékpárra. Ha náthás, fáj a torka vagy rossz a közérzete, inkább válasszon más közlekedési lehetőséget, és sose felejtse sapkát húzni a bukósisak alá.

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden pénteken  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetygyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyasz@borsonline.hu)

e-mailre vagy levélben a

Bors, 1015 Bp., Hattyú u. 14. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”