Автор: admin
20.09.2012 13:18 -

Как пережить жару в мегаполисе?

Дорогие горожане, если с утра по радио вам обещают днем +30, а ваш офис находится в центре, смело плюсуйте к обещанной температуре еще 4-5 градусов. Именно такое пекло будет ждать вас в этот день на центральных площадях и проспектах.

Как одеваться

Одеваться в жару лучше в одежду из натуральных тканей. Это хлопок, лен, натуральный шелк, вискозные ткани. Эти ткани позволяют воздуху свободно циркулировать вокруг вашего тела и, к тому же, впитывают выделения, препятствуя появлению неприятного запаха. Ацетатный шелк, нейлон, эластан, препятствуют тепловому обмену, и тем самым могут вызвать ухудшение общего самочувствия. Понятно, что в жару одежду нужно часто менять и стирать, независимо от типа ткани.

Воздержитесь от применения косметики. Особенно косметики с резким запахом. Запах пусть даже дорогого, и любимого вами дезодоранта или духов, смешанный с запахом пота, производит отталкивающее впечатление. Тональный крем и тени, закупоривая поры, способствуют появлению пота на лице, что сразу повредит макияж. Главными принципами в одежде и макияже должны стать свобода и частота.

Чем утолить жажду

Из-за усиленного потоотделения в жару организм быстро теряет влагу, нарушается водный баланс. Снижается объем крови, что ведет к ослаблению сосудистого тонуса.

Потому пить в жару надо не меньше 3 литров в день. Но не сладкой газировки (сладкое только усиливает жажду), а подсоленной или подкисленной жидкости. Например, морсы, соки (кроме гранатового и из темного винограда – они сгущают кровь), минералку с щелочным составом. Но на лечебные минералки лучше не налегать – их слишком насыщенный состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце.

О пиве в горячую летнюю пору

В такую жару пиво желательно пить только светлое – не крепче 4,5 градусов. Алкоголь сам по себе вызывает обезвоживание, так что более крепкие сорта только ухудшат самочувствие. К тому же на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее, чем в прохладную погоду.

Наиболее предпочтительным напитком для жаркой погоды, является зеленый чай. Нет, не охлажденный. Охлажденные напитки, охлаждая внутренние органы, вызывают усиление кровообращения на поверхности тела. Чашка зеленого чая, выпитая вами на веранде открытого кафе, возможно в прикуску с соленым печеньем, утолит вашу жажду и вернет вас к полноценной жизни. Пусть и жаркие дни будут для вас приятными!

Автор - **Ирина Борзакова**
Источник