Автор: admin
24.07.2011 18:57 -

Как пережить жару?

В этом году летняя жара лишь иногда дает нам передышку. Казалось бы, живем мы не настолько близко к экватору, чтобы мучиться, как жители по-настоящему жарких стран. Но они прекрасно адаптировались и как-то спасаются от жары. А все-таки, что же нужно делать, чтобы не поджариться под летним солнцем?

Помним о термосе

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему многие жители жарких стран наряжаются в теплые халаты, накрывают головы плотными платками или закутываются в паранджу? Именно так они и спасаются от летнего зноя. Оказывается, теплая одежда является своеобразным термосом и действует охлаждающе. Под плотным покровом тело сильно потеет, и капли пота охлаждают его, а одежда не дает возможность жаре проникнуть к телу.

Наверное, это не самый подходящий способ уберечься от жары, к примеру, европейцам. А потому оптимальный вариант – хлопковая или льняная просторная одежда светлых цветов. Она отлично впитывает пот и хорошо вентилируется.

Пьем горячий чай

Еще одна, казалось бы, бессмысленная привычка населения жарких стран – пить горячий чай в любое время года, а особенно в летнюю пору. Мы традиционно употребляем этот напиток зимой, причем именно чтобы согреться. А вот в Азии убеждены, что чай дает обратный эффект. В жару кровь густеет, и ее нужно «разбавлять», а чай – идеальное и самое доступное для этого средство.

А об обожаемом многими людьми холодном пиве врачи рекомендуют забыть до осени. Этот напиток увеличивает плотность крови, вынуждает наше сердце биться чаще, повышает артериальное давление. Все это может спровоцировать даже гипертонический криз. К тому же пиво, как и любой спиртной напиток, обладает свойством задерживать жидкость в организме и делает жару для человека нестерпимой.

Бочки с квасом тоже, по мнению медиков, желательно обходить: квас влияет на организм почти так же, как пиво. Он будет бродить в организме, а это точно не принесет приятных ощущений в солнечную погоду.

В перечень запрещенных летом напитков попали гранатовый и темный виноградный соки, которые также влияют на плотность крови. Намного полезнее пить охлажденные соки с кисловатым вкусом. Светлый виноградный, апельсиновый, грейпфрутовый подойдут в летнюю пору идеально.

С кондиционером осторожно

Многие в жару спасаются с помощью кондиционеров. Это, несомненно, полезное изобретение человечества, но, как и любым другим бытовым прибором, пользоваться им нужно осторожно.

Слишком холодный воздух в квартире или офисе, когда на улице жара, может вызывать элементарную простуду и, что еще хуже, ревматические боли в переохлажденных мышцах, особенно шейного отдела. Поэтому, если на улице даже плюс сорок, температура в помещении или машине не должна быть ниже наиболее комфортной для человека, то есть **+21 градус**.

Едим рыбу с овощами

Еда в жару должна быть легкой. Мясо постарайтесь заменить вареной рыбой, а гарнир – свежими овощами.

Полезно сдерживать свой аппетит и лакомкам – в жару противопоказаны всякие пирожные и торты. Откажитесь и от еды перед сном, иначе будете потеть и мучиться всю ночь.

Спим с грелкой

Облегчить страдание в душную безветренную ночь, оказывается, тоже возможно. Не нужно укрываться влажными простынями, как это делают некоторые люди. Лучше мокрую простыню повесить на окно. Перед сном желательно проветрить помещение, а самому принять прохладный душ.

Если же и это не помогает, можете воспользоваться... грелкой. Наполните ее водой и положите в морозильную камеру. Ночью положите грелку со льдом на кровать – это поможет снизить температуру в спальном помещении на два-три градуса!

Поэтому запасайтесь грелками, чаем и рыбой и встречайте жару во всеоружии.

Автор - **Валерия Гаража**
Источник