

Что нужно брать с собою в полет?

Сегодня поговорим о некоторых хитростях для тех, кто собирается лететь самолетом. Опытные путешественники о них и так знают, но большинство из нас все же не пользуется данным видом транспорта ежедневно, а посему в преддверии летних отпусков нелишне будет кое о чем напомнить.

Итак, багаж сдан, дежурные бутылки в дьюти-фри закуплены. Даже если вы пассажир внутренних авиалиний, то все равно велика вероятность, что некоторое количество огненного эликсира с собой все же прихватили, такая вот странная предполетная традиция. А между тем принимать алкоголь во время полета категорически не рекомендуют все без исключения медики. Дело в том, что из-за низкого давления - еще бы, такая высота - кровь в наших жилах становится более густой, менее подвижной. В таких условиях наш организм быстро обезвоживается. Чему очень способствует и пониженная влажность воздуха в салоне самолета. Как этого избежать?

Самое простое - пить больше жидкости. Желательно - воды, а уж спиртное нам в данном случае не помощник, а враг: алкоголь сам по себе довольно сильно обезвоживает организм. Кроме того, полет - это стресс для организма, подумайте, стоит ли усугублять его принятием «на грудь»? А для желающих предохранить кожу лица от последствий дегидратации наш следующий совет: возьмите с собой баллончик с термальной водой. Почаще сбрызгивайте ею лицо, шею, кисти рук, это не только придаст увлажнение коже, но и освежит голову. Для любительниц жесткого макияжа уточняем, что подобное обрызгивание ему не вредит, а даже наоборот, освежает и закрепляет.

Кстати, подумайте, так ли уж нужно перед полетом нагружать кожу «полновесным» мейкапом? Лишь наши соотечественницы так трепетно относятся к количеству косметики на лице, золотых украшений на теле и высоте каблуков в самых малоподходящих для этого ситуациях: на пляже, в транспорте, в спортзале. Если вы бываете за границей, оглянитесь вокруг, возможно, вы удивитесь, как много вокруг людей в удобной обуви, комфортной одежде, с минимумом косметики, практически без украшений. Чувство меры и уместности наряда нашим модницам еще долго придется оттачивать.

Так что вот вам еще один предполетный совет: обувь надеваем удобную для хождений

Что нужно брать с собой в полет

Автор: admin

29.11.2013 16:28 -

по трапам и по длинным переходам терминалов. Украшения - в ручную кладь, не следует искушать персонал аэропортов. Косметику, кстати, лучше хранить в непромокаемых мешочках-косметичках, дабы если на большой высоте из-за перепадов давления и произойдет разгерметизация какого-либо баллончика, то остальные вещи в багаже не пострадают. Многие «брендовые» фирмы уже давно выпускают такие мешки в каждой своей коллекции. Так же как повязки на глаза, подушки, пледы и другие полезные «мелочи», крайне необходимые для полетов на длинные расстояния. Но об особенностях таких полетов мы поговорим в одном из наших следующих выпусков.

Удачного взлета, полета, посадки всем нам!

Автор - **Елена Петрова**

[Источник](#)