

КОГДА СОЛНЦЕ СМЕЁТСЯ

Лето без проблем

◆ Носите свободную хлопчатобумажную одежду, легко пропускающую воздух. При тесно облегающих брюках и блузах в теле накапливается избыточное тепло.



◆ Старайтесь пить как можно больше жидкости. Рекомендуется до трех-четырех литров в день. В качестве напитков особенно рекомендуются холодный чай и яблочный напиток, разбавленный минеральной водой.

◆ Избегайте тяжелой, жирной пищи — это дополнительная нагрузка для организма.

◆ Предпочтение следует отдать свежим салатам и большому количеству фруктов.

◆ Откажитесь также от алкоголя, который расширяет сосуды и тем самым снижает кровяное давление. Лицо обливайте холодной водой, запястья и щиколотки погружайте в прохладную воду. Это сужает и укрепляет кровеносные сосуды.

◆ Физическая активность желательна в ранние утренние часы или поздним вечером. В период полуденной жары старайтесь по возможности устраивать для себя сиесту, как это принято в южных странах.