# Как пережить жару без вреда для здоровья



**Жара**, серьёзное испытание для нашего организма. В знойные дни лучше соблюдать некоторые правила, которые помогут в жаркие дни.

**Головной** убор защитит голову от палящего солнца. Особенно нуждаются в этом темноволосые люди. Береты, платки, кепки, панамки, разнообразные шляпки помогут уберечь вашу голову от солнечных лучей. Главное, чтобы ткань для головного убора была натуральная.

**После** моря, бассейна, душа не сушите волосы феном, пусть сохнут естественным путем. Полезно расчесывать волосы каждые три часа. Средства для ухаживания за волосами должны содержать солнцезащитные компоненты и натуральный растительный экстракт. Мойте волосы теплой, а не горячей водой. Перед купанием, хорошо нанести масло, по всей длине волос.

**Нельзя** пить или обливаться холодной водой. Только тёплый душ и вода комнатной температуры. Пить маленькими глотками через каждый час. Подойдёт зеленый чай, натуральный лимонад, морс. Избыток жидкости, дополнительная нагрузка на сердце. Для гипертоников может привести к повышению артериального давления.

**Потея** мы теряем большое количество минеральных солей, в которых наш организм нуждается. Как и жидкость еда не должна быть из холодильника. В жару аппетит пропадает, чтобы хорошо себя чувствовать поможет правильное питание. Утром, до наступления жары, плотный завтрак с мясными и рыбными блюдами. Добавляем специи, они помогут возбудить аппетит. На обед овощные салаты, прохладный суп, окрошка. В блюда добавляем лимонный сок, уксус (лучше яблочный), соль. Ну и конечно зелень, фрукты и ягоды, которых летом в избытке.

**Лучшая** защита для глаз — это **правильно подобранные очки.** Материал для одежды хлопок, лён, смешанные натуральные материалы. Просторная и лёгкая ткань. Выбирая спортивную одежду и обувь читаем характеристику товара. Каждый бренд имеет свои технологии для летней продукции.

**Обувь** должна быть открытая, как можно меньше синтетики. Хорошие кроссовки намного лучше неудобных сандаль из кожзаменителя.

**Физические** нагрузки, спортивные игры, бег придётся отложить для свежего утра или прохладного вечера. Влажные испарения от воды делают воздух еще жарче. Почувствовали себя плохо спрячьтесь в тень, попросите о помощи. Сразу под кондиционер, не самый лучший выход. Перепад температур плохо влияет на наш организм и может привести к термическому шоку. Хорошо, если разница при сильной жаре, между улицей и температурой на кондиционере составляет семь градусов.

**Выпейте** воды. Оботрите мокрым полотенцем или обрызгайте водой лицо, шею, руки. Хорошо применять точечные прикладывания льда к местам где проходят крупные сосуды (ладони, шея, подмышки, пах). От головокружения сделайте массаж мочек ушей. При повышенном давлении поможет интенсивное нажатие на ямочки тыльной стороны руки. При учащенном пульсе помогут успокоительные средства на основе трав. Помассируйте глазные яблоки. Не помогает, срочно вызываем врача.

