



СПАСЕНИЕ ОТ ЖАРЫ!!!

Для тех, кто плохо переносит жару.

Ещё советы!

Лишних советов не бывает!

Для вас – самые простые советы!

Во-первых, не пейте холодную воду. Она не утоляет жажду, вылетает через пять минут вместе с потом, унося с собой соль. Пейте чай или несладкий квас. Про сладкие газировки всё понятно: чем больше пьёшь, тем больше хочется.

Если вы выходите из дому в жару, не делайте резких движений, ведите себя с достоинством. Идите медленно, двигайтесь по теневой стороне улицы. Не забывайте про головной убор.

Завариваете литр некрепкого зелёного чая. Когда он остынет, бросаете туда немного мёда, лимона и мяты. Не только вкусно, но и полезно.

Ещё одна рекомендация: "антишарф" или "японский кондиционер". На японских гравюрах или в японском кино часто можно видеть людей в белых платочках на шее. Это оно и есть. Просто попробуйте. Берёте белый чистый платочек, намачиваете в холодной воде, повязываете на шею. Когда платочек высыхает, намачиваете снова. Облегчающий эффект наступает буквально через пару минут.

Если вы куда-то ходите в жару, то после каждого похода, после каждой прогулки мойте стопы и щиколотки прохладной водой.

Там много биологически активных точек. Это приятно и полезно.

Если возможно, устраивайте себе сон в самое жаркое время.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**ВЕДИТЕ СЕБЯ РАЗУМНО
И ЛЕТО ПОКАЖЕТСЯ ВАМ СКАЗКОЙ!**



информация из интернета.