

Сначала охладите руки, а не лицо. Погрузите руки в холодную воду на 15–20 минут. Это будет не так приятно, но охладит вас даже быстрее, чем ледяная ванна.

Избегайте холодного душа. Вместо этого выберите прохладный душ. Вода в нём должна вам казаться относительно тёплой.

Выбирайте горячие напитки. Тёплый напиток охладит вас быстрее, чем ледяная вода. Употребление острого карри охладит ваше тело таким же образом. Однако из напитков лучше выбирать не кофе или чай. Кофеин, как и алкоголь, может повысить скорость метаболизма в вашем организме, заставляя его вырабатывать больше тепла. Кроме того, кофеин работает как мочегонное. Лучше заварите горячий мятный чай.

Создайте лёгкий ветерок. Важно обмахивать как можно большую часть тела, и вентилятор в этом случае не поможет. Подумайте об использовании неэлектрического ручного вентилятора или создания естественного потока воздуха при помощи открытия окон.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.