

Наверняка вы уже знаете, как можно охладиться в жару. Но вот ещё несколько эффективных способов это сделать.

Сначала охладите руки, а не лицо. Лучшая стратегия охлаждения – погружение рук в холодную воду на 15–20 минут. Это поможет вам даже быстрее, чем ледяная ванна.

Избегайте холодного душа. Вместо этого выберите прохладный душ. Лучшим вариантом будет вода, которая кажется относительно тёплой.



Getty

Выбирайте горячие напитки. Тёплый напиток сможет вас охладить быстрее, чем ледяная вода. Таким же образом будет действовать употребление острого карри. Откажитесь от кофеина и алкоголя: они заставят организм вырабатывать больше тепла. Лучше попробуйте выпить чашку мятного чая.

Создайте лёгкий ветерок. Используйте неэлектрический ручной вентилятор или откройте несколько окон. Обмахивание только лица не поможет вам нормально охладиться – важно охлаждать таким образом как можно большую часть тела.

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