

Как одеваться в мороз, чтобы не мерзнуть

Если Вы замерзаете буквально сразу, как выходите из дома, значит, Вы неправильно оделись. Давайте разберемся, какой должна быть экипировка, чтобы вы могли себя комфортно чувствовать даже в двадцатипятиградусный мороз.

Прежде всего: постарайтесь отказаться от синтетики, которая не обеспечивает нормального доступа воздуха к коже. Все, что Вы надеваете под куртку или шубу – должно дышать! Хлопковое белье с небольшим добавлением эластана – тоже хороший вариант. Прилегающая к телу майка из натуральной ткани – это существенный довод в пользу того, что вам будет тепло даже на холодном ветру.

Шерстяные или хлопковые колготки – тоже залог здоровья. И глупо при этом думать, что колготки носят только дети и девушки. Мужчинам тоже весьма полезно утеплиться. Как вариант для них всегда есть кальсоны. При температуре ниже -15°C обычные тонкие колготки – плохая идея, т.к. их свойства меняются: волокно начинает постепенно травмировать кожу.

Каким бы скромным ни был доход, а на обуви экономить нельзя. Пусть Ваши сапоги или ботинки будут не самыми красивыми, но они должны надежно защищать ноги. Поэтому лучше всего покупать обувь с натуральным мехом внутри.

Носите шапку. Как это ни странно, многие считают себя достаточно закаленными, чтобы щеголять с непокрытой головой. Когда снежинки падают на волосы, это, конечно, очень красиво, но крайне неразумно – можно не только подхватить обычную простуду, но и застудить, например, уши.

Необходимо правильно подбирать и верхнюю одежду. То есть такую одежду, в которой ни поясница, ни бедра не мерзнут. Самое скверное – застудить почки или мочеполовую систему. Цистит и пиелонефрит – верные друзья девушек, которые предпочитают курточки до пояса и тонкие колготки под мини-юбку.

Важно сохранять тепло. Это когда, например, зашел в магазин, а там жарко. Снял шапку. А потом решил, что можно и без нее до дома дойти. Делов-то... 5 минут! В результате – здравствуй, простуда, грипп или ангина. Вспотевшее тело не чувствует холода, но впитывает его моментально – всеми раскрывшимися на жару порами. Поэтому очень важно, выходя из теплого помещения и транспорта на улицу, заранее надеть все, что положено – и шапку с шарфом, и верхнюю одежду. Не стоит переоценивать свои ресурсы. Ошибка будет дорого стоить.

В большинстве случаев простуда – это следствие небрежности и желания выглядеть более привлекательно. Люди зрелого возраста реже простужаются, просто потому, что они уже усвоили, что тепло важнее красоты. А вот представители молодежи в погоне за красотой и привлекательностью легко разменивают свое здоровье на возможность пофорсить перед ровесниками. К сожалению, они не понимают того, что через несколько лет получат целый «букет болячек», который красоты отнюдь не добавляет.

Не замерзайте, берегите себя и будьте здоровы!