



Жара и алкоголь несовместимы

Алкоголь в жару – прямой путь к обезвоживанию!



При употреблении алкоголя **в жару жажда только усилится**. Алкоголю для расщепления в организме даже в нормальных температурных условиях требуется огромное количество воды. Сколько бы вы ни пили, организм будет требовать новой порции жидкости. Что касается тоников и алкогольных коктейлей, то утолять ими жажду все равно что черпать воду решетом - **сладкий вкус лишь провоцирует желание пить вновь и вновь**.

Жара усиливает токсическое воздействие алкоголя на организм – вплоть до тяжелых отравлений и даже смертельных исходов. Неумеренное употребление пива поднимает артериальное давление.

Риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов возрастает многократно.

Алкоголь увеличивает теплоотдачу организма и провоцирует перегрев. Человека употребившего алкоголь в жару подстерегает **солнечный и тепловой удар**.



Пейте зеленый чай, просто воду или с лимоном, морсы, соки, столовую минеральную воду с щелочным составом.



Откажись от алкоголя, а особенно в жару!