

COMMENT GARDER LA FRAÎCHEUR



Traduit par MT – Août 2013 – Présentation prise sur

<http://www.present-truth.org/7-Health-Secrets-Sem/Dress-Reform/Dress-Index.html>

A. S'habiller contre la chaleur

- 1. Protéger la peau des rayons directs du soleil avec des vêtements amples en coton, qui couvrent entièrement les bras et les jambes.
- Dans les pays où le climat est très chaud, les vêtements sont amples et couvrent bien le corps.

A. S'habiller contre la chaleur

- 2. Choisir des couleurs claires qui réfléchissent la chaleur et ainsi gardent le corps au frais.

A. S'habiller contre la chaleur

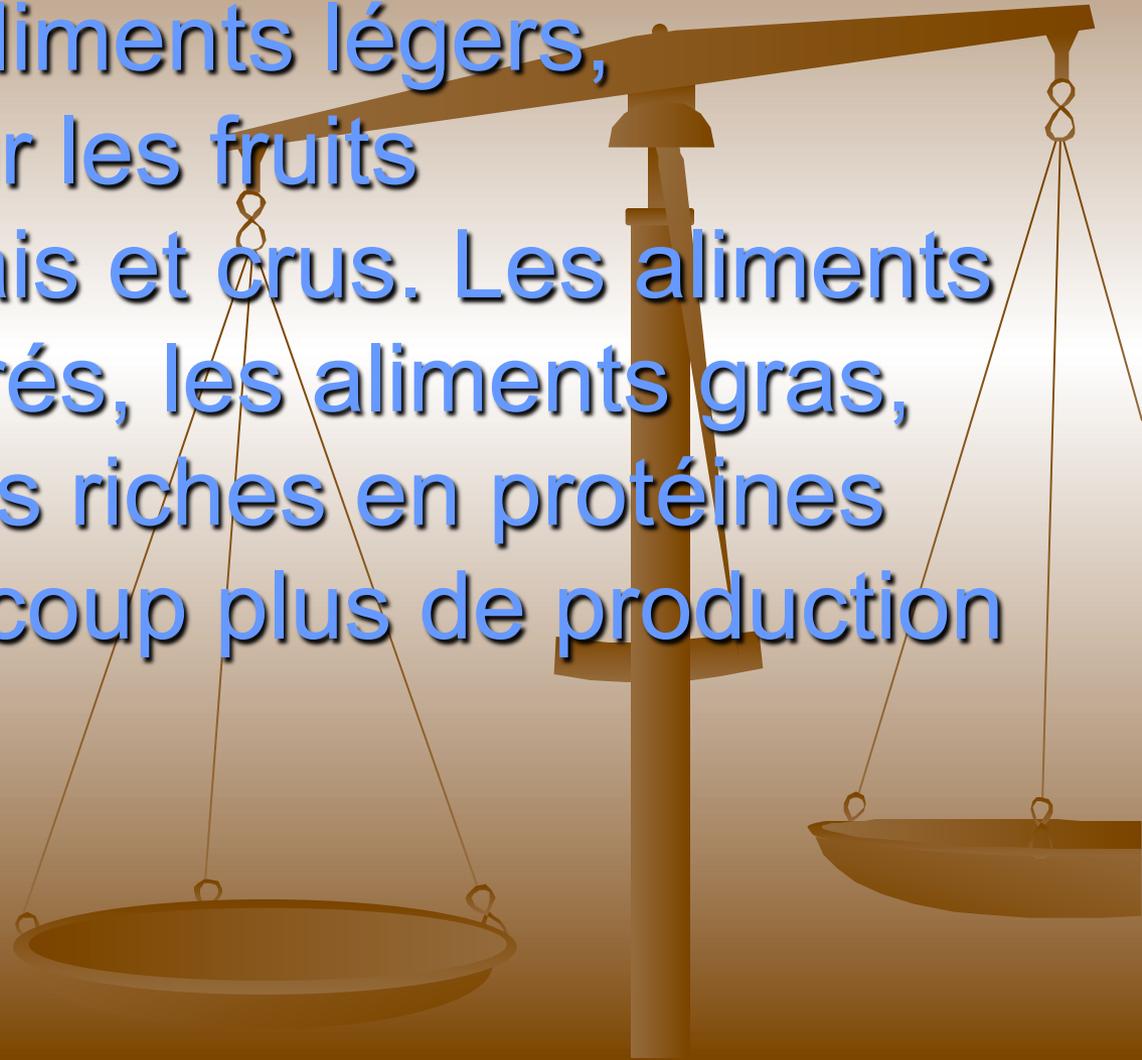
- 3. Porter des manches longues, en été et en hiver, empêche la "réaction d'alarme" des glandes surrénales. Cette alarme provoque un ajustement vigoureux dans le système nerveux et la sensation de surchauffe extrême si même une manche légère est portée par temps chaud. La réaction est, paradoxalement, caractérisée par une intolérance à couvrir les bras. Il s'agit d'une mesure d'adaptation du système nerveux au stress de la réfrigération.

B. Protéger sa tête

- Garder la tête froide tandis qu'elle est au soleil en portant un chapeau, en évitant le soleil de midi lorsque cela est possible, et en buvant beaucoup d'eau pour favoriser la transpiration libre.

C. L' alimentation

- Manger des aliments légers, accentuant sur les fruits et légumes frais et crus. Les aliments lourds ou sucrés, les aliments gras, ou les aliments riches en protéines causent beaucoup plus de production de chaleur.



D. L'eau.

- La transpiration peut être favorisée en buvant beaucoup d'eau. La peau et les poumons, qui sont les commandes naturelles de la température du corps, peuvent être beaucoup plus efficaces lorsqu'on prend de l'eau en abondance.

E. Les boissons

- Les rafraîchissements, le coca, et les boissons aromatisées amènent effectivement votre corps à devoir utiliser de l'eau supplémentaire pour débusquer le sucre et les produits chimiques ! Un verre de coca prend plus d'eau de votre corps qu'il n'y en ajoute. Le trop de sucre ou les édulcorants chimiques dans les rafraîchissements et les boissons aromatisées, les punches glacés, etc. ne font que vous donner plus chaud et plus soif.

E. Les boissons

- L'eau avec un peu de jus de fruits non sucré ajouté apaise la soif et aide votre corps à bien mieux faire face à la chaleur. Vous pouvez faire des grandes sucettes glacées pour les enfants en vous procurant des moules pour faire des glaces avec des bâtons et en les remplissant avec des vrais jus purs non sucrés. C'est beaucoup mieux pour la santé que le sirop chimique des magasins commerciaux.

F. Conseils

- Faire de la planification sage pour éviter la précipitation et l'excitation dans un climat chaud. Aux pataugeoires, même dans les jours très chauds, faites attention à la réfrigération des membres et du corps d'un enfant.

F. Conseils

- Manger ou boire de la nourriture ou des boissons glacées quand on a très chaud n'est pas sage et peut mener à la maladie.