**Алкоголь не согревает.**

Не секрет, что в народе бытует мнение о согревающем действии алкоголя на морозе.

Развенчаем этот миф.

При приеме спиртного действительно появляется ощущения теплоты и покраснение кожи, а ещё в спирте содержится много калорий, легкой энергии для организма.

В действительности в организме возникает только иллюзия согревания. Под действием алкоголя сосуды и капилляры сильно расширяются из-за чего кровь лучше поступает к конечностям, что и вызывает ощущение прилива тепла по организму. При расширении сосудов тело отдает больше тепла и как следствие на морозе, вместо того чтобы согревать изнутри, тело более активно остывает. И это ложное ощущение тепла усыпляет бдительность человека – холод им становиться не страшен. Употребив спиртное на холоде можно сильно переохладиться и заболеть, т.к. организм вынужден будет расходовать больше тепла, чем в трезвом состоянии. Статистика фиксирует большое количество отморожений, переохлаждений и смертей по причине опьянения в сильный мороз (от переохлаждения в РФ ежегодно умирает примерно 15000 человек).

Достаточно переохладиться всего на пару градусов, чтобы замерзнуть насмерть или заболеть пневмонией.

Как вы теперь понимаете спирт – не согревает. Так чем же согреваться, если вам приходиться находиться на улице в холодное время? Можно выпить горячего чая, но это тоже временная мера, т.к. прилив крови будет сконцентрирован в желудке, а вот конечности будут мерзнуть. Как утверждают жители Северных районов, самое эффективное средство на морозе – активно двигаться и правильно дышать (через нос), а конечности растирать и конечно правильно и по погоде одеваться. Также не курить, т.к никотин суживает сосуды.
Скоро Новогодние праздники а с ними и морозная погода. С Наступающим новым годом! Здоровье, вам и благоразумья! берегите себя!