



Одежда и здоровье



- Одежда защищает нас от холода или, напротив, помогает справиться с летней жарой. Создает ощущение уверенности в себе и хорошее настроение, позволяет самовыражаться и привлекать к себе внимание. Но, помимо всего прочего, наша одежда имеет большое влияние на состояние нашего здоровья.



# материала

- Помимо внешнего вида и качества одежды очень важны материалы, из которых она изготовлена. Ни для кого не секрет, что предпочтение следует отдавать натуральным материалам, таким, как шерсть, шелк, лен, хлопок. Синтетика может вызывать повышенную потливость и, как следствие, сыпь или раздражение на коже.
- К сожалению, некоторые производители в погоне за выгодой используют в производстве тканей дешевые, некачественные и вредные для здоровья красители. Такие материалы содержат тяжелые металлы, которые при ношении одежды всасываются через кожу в кровоток, оказывая негативное воздействие на почки и кроветворные органы.
- Совет: при наличии сомнений в качестве одежды вы имеете полное право попросить у продавца предоставить вам сертификаты соответствия санитарно-эпидемиологическим нормам. Если с документами все в порядке, можете смело приобретать наряд.
- В настоящее время утеплители для курток и комбинезонов сделаны из искусственных материалов. Как правило, такие изделия отличает легкость материалов и высокое качество. А вот ношение пуховиков на пуху может стать причиной аллергической реакции.



Современная модная недорогая женская одежда зачастую требует обнажать те или иные части тела. Самая распространенная одежда — джинсы значительно преобразились. Теперь они опустились до линии талии, а в некоторых случаях располагаются и ниже нее. При этом они оголяют переднюю поверхность живота, поясницу и даже крестец женщины.



К сожалению, в погоне за модой многие современные люди, причем не только девушки, отказываются от ношения головных уборов в зимнее время. А также надевают тонкие куртки, легкие штаны или короткие юбки. В итоге, именно с несоответствием одежды температурному режиму связаны частые простуды, циститы, воспаление яичников у женщин и простатит у мужчин. Совет: можно быть красивым и модным, но при этом здоровым. Под тонкие джинсы можно надеть шерстяные колготы или теплые кальсоны, а под короткую куртку — длинный свитер. Шапка может стать изюминкой наряда и при этом защитить уши от холодного ветра и мороза и, соответственно, отита!



Мужчины, следующие трендам и выбирающие обтягивающие джинсы, очень рискуют. Медики уверяют, что узкие джинсы травмируют мужские гениталии и грозят гангреной.



- ❑ К серьезным проблемам со здоровьем может привести постоянное ношение узких брюк и джинсов. Такая одежда повышает давление на низ живота, что, во-первых, приводит к застою крови в области малого таза. Такая ситуация опасна развитием воспаления (простатит, оофорит и т.д.). А, во-вторых, в результате давления на желудок снизу может происходить заброс кислоты в пищевод, вызывая изжогу. Постоянная изжога может стать основой для формирования таких заболеваний, как эзофагит и язвы пищевода.
- ❑ Сильно затянутый ремень способен вызвать нарушение чувствительности кожи в области бедер вследствие сдавления нервных окончаний.
- ❑ Узкие джинсы на бедрах в зимнюю стужу зачастую становятся причиной «застуженных» нервов и почек у модниц.
- ❑ Совет: во-первых, покупайте джинсы строго по размеру, чтобы они не вызвали ощущения давления. А, во-вторых, узкие модели можно использовать для непродолжительной носки (на целый рабочий день надевать такую одежду не рекомендуется).

## Корсеты

Ношение корсетов, любимых многими модницами, может негативно сказаться на здоровье женщины. Они сдавливают грудную клетку и не дают диафрагме нормально двигаться. В результате такой ситуации может возникнуть гипервентиляцию легких и даже панические приступы. Доказано, что при постоянном ношении корсета может развиваться ущемление нервов бедра и таза.



## Тесные воротнички и галстуки

Окулисты бьют тревогу. Оказывается, ношение рубашек с тесным воротом, тугих галстуков и водолазок повышает риск возникновения глазных заболеваний. Такие наряды сдавливают яремную вену и могут стать причиной головных болей и ухудшения самочувствия.

Совет: внимательно подбирайте рубашки по размеру и не затягивайте галстук.



## Белье

К выбору белья следует подойти с особой тщательностью, поскольку оно непосредственно соприкасается с телом. А трусы, имеющие грубые швы, могут вызывать на коже раздражение и отечность.

Бюстгалтеры, подобранные не по размеру, также вредны для здоровья. Тугой бюст сдавливает грудь и вызывает нарушение кровообращения, а излишне свободный — не обеспечивает необходимой фиксации груди.

Ношение тугого нижнего белья, особенно из синтетических тканей, может привести к бесплодию у мужчин.

