

## **Промокли ноги: что делать, чтобы не заболеть?**

Мокрые ноги мгновенно промерзают. Чтобы предупредить возможные последствия следуйте простым рекомендациям.

### **1. Долой мокрую обувь!**

Если есть возможность, сразу вернитесь домой и переобуйтесь. Промокли по дороге на работу? Переобуйтесь в сменку.

**Совет №1 – «Походный».** Если нет возможности переобуться, купите в ближайшем ларьке пару целлофановых пакетов. Снимите обувь, мокрые носки и оденьте на ноги пакеты. Этот способ часто практикуют рыбалки и туристы.

### **2. Ноги в руки!**

Прежде чем переобуться (в сухую пару/в пакеты) хорошенько разотрите ступни. Водкой, одеколоном, коньяком – чем-то на спиртовой основе.

**Совет №2 – «Шерстяной».** Очень хорошо прогревает тело растирание натуральной шерстью. Если на вас были качественные шерстяные носки и вы не ныряли в лужи по колено, используйте манжеты носков для растирания ног). Трите до ощущения тепла, до покраснения.

### **3. На разогреве**

Если вы чувствуете, что сильно промерзли ноги, используйте для растирания согревающую мазь, горчичники, сухую горчицу (насыпьте немножко на кусочек ткани и разотрите ступни).

### **4. Клин клином!**

Чтобы внезапные ножные ванны посреди улицы не свалили вас простудой, нужно... опять устроить вашим ножкам водные процедуры! Но уже с горячей водой. А в идеале – еще и с морской солью или горчицей. Даже если вы промокли утром, а возможность попарить ноги выпала только к вечеру, не ленитесь и обязательно устройте ванночку для ног.

### **5. Горячая кружка**

Если промочили ноги и промерзли, согреться помогут горячие напитки (горячие, а не горячительные!). Чем больше, тем лучше. Если вернулись домой – сварите куриного бульона или какао, прибежав на работу, заварите большую кружку чая.

Идеальный вариант: травяной чай с медом (мед кладем в негорячий чай), лимоном, малиновым вареньем.

### **6. ...А обед по расписанию!**

После такого стресса организму нужно хорошо подкрепиться. Забудьте о диетах и организуйте себе сытный обед, желателно с мяском и острыми специями.



#### **ВАЖНО!**

Если ноги простыли и после этого поднялась температура, горячие ванночки и ванны категорически противопоказаны!