

# «Что делать, если промокли ноги»

Советы Айболита



**Чтобы избежать подобных неприятностей, предлагаем вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями, которые нужно сделать в первую очередь:**

- **Сменить обувь**

Постарайтесь быстро добраться до места назначения и сразу же переобуться с сухой, сменную обувь. Если у вас нет такой пары, тогда снимите мокрую обувь и просушите её у батареи или обогревателя. Поставьте обогреватель у ног, чтобы согреть стопы.

- **Сделать массаж**

Перед тем, как обуть сухую пару обуви хорошо разотрите стопы руками или шерстяной тканью. С помощью этой процедуры улучшится приток крови и активизируются иммунные силы организма. Если вы находитесь дома, тогда можно использовать согревающую мазь или спиртосодержащую жидкость - коньяк, водку и прочее. Растирание нужно проводить до полного согревания, пока ступни не станут теплыми и розового цвета. Как проводить массаж? Вращательными движениями по часовой стрелке, оказывая воздействие на активные точки на ногах.

- **Согреться**

Мокрые ноги необходимо, конечно же, согреть. В офисе вы не проведете такую процедуру, но для дома она отлично подойдет. Для этого необходимы горчица или настойка спиртового перца, который нужно насыпать на ткань и втереть в ноги, после чего нужно надеть теплые носки.

- **Принять ножные ванны**

Приготовьте горячую ванночку для ног из морской соли или горчицы, это поможет избежать простуды. В офисе у вас не получится использовать такой метод, поэтому будет хорошо нагреть руки под струей теплой воды в течение 15-20 минут, потому что на руках сконцентрированы активные точки, согрев которые можно привести в нормальное состояние весь организм.

- **Выпить горячий чай**

Хорошим средством является травяной чай с медом или имбирный чай. Он обладает отличными согревающими и лечебными действиями. Для его приготовления используется как свежий, так и сухой корень. Имбирь влияет на ускорение обменных процессов организма и разогрев крови.

- **Принять согревающую ванну**

Промочив ноги и промерзнув, прядя домой примите согревающую ванну с травами и солью, после чего обязательно наденьте теплую одежду и носки, затем полежите под одеялом около часа. Это не только будет хорошим способом избежать простуды, но и послужит профилактикой артрита.

Для приготовления отвара из трав используйте 4-5 столовых ложек с горкой цветков ромашки, листьев мяты перечной, крапивы двудомной и шалфея. Залейте этот сбор кипятком (1 л), накройте крышкой и поставьте на небольшой огонь на 20-30 минут. Настой разведите с водой и влейте в ванную.

- **Выпейте согревающий напиток**

Чтобы избежать простудных заболеваний, приготовьте глинтвейн или грог. Выпейте перед сном и закутайтесь в одеяло. Напитки полезны при насморке, простуде и кашле, восстанавливают после инфекционных заболеваний и переохлаждения.

- **Примените эфирные масла**

Давно известно, что эфирные масла имеют чудодейственную силу и используются для профилактики и лечения простудных заболеваний. Этот способ хорошо подойдет для людей, которые с промокшими ногами оказались на работе. Для этого необходимо распылить несколько капель одного из масел: чайного дерева, сосны, эвкалипта, пихты или цитрусовых, либо же нанести несколько капель в области грудной клетки. Масло окажет противовоспалительное, антисептическое действия, укрепит иммунную систему.

Чтобы избежать возможных последствий промокших ног, старайтесь на осенне-весенний период покупать обувь и верхнюю одежду с водонепроницаемой поверхностью. Приведенные выше несложные, но эффективные методы, помогут вам избежать простудных заболеваний.