

Как закаляться быстро и просто? Экспресс-метод

Вот и закончилось лето. Начались дожди, пришла осенняя сырость, а там и настоящие холода.

Для многих людей это связано с простудами – ОРЗ, бронхитами, тонзиллитами, гриппом, насморком и много ещё чем – долго перечислять... Только переохладился чуть-чуть, ноги промочил – вот тебе уже и глаза красные, и чихание-сморкание начинается. Ну, а гриппом раза два за сезон переболеть – нечего делать, особенно тем, кто работает в людном месте или часто ездит городским транспортом в толкучке.

У меня это тоже раньше было нормой – переболеть за осень-зиму минимум два-три раза чем-либо из вышеперечисленного. И вот уже идут в ход и «ноги попарить», и горчица в носках, и «дыхание над картошкой», и горячее молоко с мёдом-содой, и аспирин, «чтоб пропотеть» и «йодные сеточки», и таблетки-микстуры...

Как вспомнишь – жутко становится! Сколько всего тогда применялось и шло в ход – и народные испытанные методы, и новые рекламируемые, и дорогие, и дешёвые, и советы друзей-подруг, знакомых, сослуживцев...

Но вот уже пять лет я этого не знаю – забыла, что может болеть горло, что может быть насморк, кашель и прочее подобное... Дети иной раз болеют, потому, что не слушают маму, а я – нет!

В чём причина и секрет?! Ну, открою вам страшную тайну – так и быть. Был в моей жизни такой сумасшедший период, когда мой рабочий день начинался в шесть утра (в шесть уже надо было приступить непосредственно к работе), а заканчивался около десяти вечера. Как говорится – «света белого» не видела.

А свалиться было нельзя ни в коем случае (ну, так было надо!). Были и холод, и сквозняки, и мороз на улице, и народа вокруг достаточно, чтобы подхватить какой-нибудь «вирус-гриппус». «Что же делать?» – ломала я голову. КАК защитить себя

от возможных простуд и укрепить организм?

Закалка. Но как? Если утром, только вскочив, уже начинаешь кружиться в темпе вальса: на сборы, макияж, завтрак – не минуты, мгновения... Всё по-быстрому и бегом...

И я придумала себе такой **уникальный и простой способ закаливания**, что до сих пор на себя, умницу, не нарадуюсь! Это настолько просто и настолько быстро, настолько действенно и надёжно, что если вы начнёте поступать таким же образом, то не раз потом вспомните меня добрым словом! И самое главное – забудете о простудах навсегда!

В чём же заключается данный экспресс-метод закаливания? А вот в чём: забегаете утром в ванную – умыться, зубы почистить. Хватаете ножное полотенце, бросаете его на пол. Потом открываете в ванну несильную струю холодной воды и засовываете под неё ногу. Если вы ещё только начинающий «морж» – с холодной водой осторожнее, не переусердствуйте!

Можете для начала просто намочить ладонь и обтереть ею – мокрой и холодной – ногу... Обязательно стопу, а затем повыше – до колена. Обтёрли? Ставите ногу на ножное полотенце, брошенное на пол. Так же точно поступаете со второй ногой (если у вас их две) и т.д.

И вот вы уже стоите обеими ногами (или сколько их у вас там) на полотенце, они там обсыхают себе самостоятельно, а вы без проволочек приступаете к дальнейшим, не менее важным и полезным, гигиеническим процедурам – умыванию и чистке зубов.

На всё про всё у вас ушло от 1,5 до 3-х минут – то есть на собственно закаливание. Всё завершив, водружаете ножное полотенце на место (до следующего утра) и, пулей выскочив из ванной, летите завтракать, краситься, одеваться и т.д.

А когда пройдёт какое-то время – неделя-две вот таких ежедневных процедур, и вы увидите, что ваш организм принял и усвоил без каких-либо последствий эту полезную

Как закаляться быстро и просто

Автор: admin

26.04.2011 15:54 -

привычку, то сможете уже смелее и продолжительнее обливать ноги (поочередно) холодной водой из-под душа, из-под крана, как угодно...

Просто, доступно, быстро и, как я уже сказала, – надёжно и действенно!

Попробуйте! Начните прямо с завтрашнего утра, чтобы к холодам вы были уже во всеоружии, и будьте уверены – никакая простуда вас отныне не возьмёт!

И, конечно же, – научите этому детей! Не пожалеете!

Автор - **Марина Дутти**

[Источник](#)