

Ой, мороз-мороз, не морозь меня, или Как не замерзнуть зимой?

Эх, а помните, какие раньше зимы были? Снежок в ноябре. Морозы на Новый год. Ясное звездное небо. Северное сияние.

Когда мерзли ноги, мы шевелили пальчиками ног и топтались на месте, чтобы хоть как-то согреться. Когда мерзли руки, мы дули в ладошки, вытаскивали пальчики из перчаток, чтоб сжать в кулачок. Да, было время доброе и морозное.

А чем нас радует современная зима? Редкий снег, тающий к обеду. Новый год с плюсовой температурой. Но запоздалые сильные морозы все же дают о себе знать. И вот мы опять топчемся на месте и дуем в ладошки.

Если вам морозы доставляют неудобства, то с этим нужно бороться. И это вовсе не значит, что нужно кутаться в десять одежек и надевать три пары рукавиц. В согревании вам поможет что-нибудь горячительное. Нет-нет, об алкогольных напитках речь не идет! Мы придерживаемся здорового образа жизни. Ведь правда?

Первым, кто поможет нам согреться, будет **имбирь**. Это единственная специя, которая сочетает в себе как вкусовые, так и лечебные свойства. Из-за эфирных масел, которые содержатся преимущественно в корневище, имбирь обладает таким пряным и терпким ароматом. У него масса полезных свойств, одно из них – это способность сохранять тепло. Поэтому, чтобы уберечь руки и ноги от морозов, берем корень имбиря и мелко-мелко нарезаем. Насыпаем его в носки или варежки, надетые на другие варежки и носки. Получается двойное утепление с имбирной прослойкой.

Но имбирь хорош не только в наружном применении. Так сказать, «для сугреву» его принимают внутрь. Имбирный чай можно приготовить разными способами. Одни добавляют мелко нарезанный корень имбиря в черный чай. Другие просто заливают кипятком и настаивают в течение нескольких минут. Главный момент в обоих способах – это то, что напиток обязательно нужно пить горячим. В таком виде полезные вещества раскрываются и благотворно влияют на организм. Имбирный чай ускоряет обмен веществ, повышает температуру тела, благодаря чему дольше сохраняет тепло в

организме и не дает замерзнуть. Из-за этих свойств женщины стали пить имбирный чай не столько для согревания, сколько для похудения. Ну, эта тема для другой статьи.

Вторым помощником является **кайенский стручковый перец**. Он более жгучий, по сравнению со своими родственниками. Содержащийся в нем алкалоид капсаицин придает перцу жгучесть и ощущается даже при разведении 1 : 1 900 000. Поэтому его можно использовать только для согревания ног. Его так же мелко нарезают, но насыпают между двумя парами носков. Для согревания рук кайенский стручковый перец использовать не рекомендуют, так как эфирное масло может остаться на руках, вы случайно потрете ими лицо или глаза и вызовете раздражение.

Помимо народных средств, не следует пренебрегать и общими рекомендациями, как не замерзнуть. Во-первых, одеваться стоит по погоде и по сезону. На время морозов убрать в шкафы легкие футболки, топы, кружевные блузки и так далее. Предпочтение отдать натуральным тканям – хлопковым, шерстяным и твидовым. Крой одежды должен быть свободным, чтобы между телом и одеждой была воздушная прослойка, сохраняющая тепло и не мешающая нормальному кровообращению.

Без головного убора – никуда. Вместо перчаток – варежки. Обувь на размер больше, с шерстяными или хлопковыми носками. Эти нехитрые советы предостерегут вас от мороза и простуды.

Берегите себя и свое здоровье.

Автор - **Ирина Божко**

[Источник](#)