

MOKRE SKARPETY – STARY TRIK NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

written by Ewa Kozioł

Jednym z bardzo startych i powszechnie stosowanych sposobów wzmacniania odporności była metoda mokrych skarpet, która dzięki zmianie temperatury stóp poprawia krążenie i rozgrzewa organizm przez skurcz naczyń krwionośnych. Taki zabieg, poza tym, że stymuluje nasz układ immunologiczny, łagodzi też kaszel, ból gardła i uszu oraz skraca rekonwalescencję.

Aby wykonać zabieg, potrzebujesz dwóch par skarpet – cienkiej i grubej, wełnianej oraz dwóch misek z wodą. W jednej misce ma się znaleźć bardzo zimna woda, wręcz lodowata, do niej wkładamy parę cienkich skarpetek. W drugiej misce ma się znaleźć dość gorąca woda, w której będziemy moczyć stopy przez 10 minut. Po tym czasie wyjmij je z miski i osusz dokładnie ręcznikiem. Szybko wyciśnij skarpetki, które moczyły się w lodowatej wodzie i nałóż je na stopy. Następnie nałóż drugą suchą parę i wejdź do łóżka, dobrze przykryj się kocem.

Pozostań w skarpetkach przez co najmniej 3–4 godzin.

**MOKRE SKAPRE'TY NA
ODPORNOŚĆ I KASZEL**



stary trik, a zawsze działa

ZOBACZ WPIS