**Как стать морозоустойчивым?**

- Тренируйте сосуды. Для этой цели полезно закаливание, контрастный душ по утрам и успокаивающая теплая ванна с морской солью перед сном.

- Носите термобелье, если на морозе вам приходится проводить много времени.

- Принимайте витамины: А, С, Е и PP обладают свойством укреплять стенки сосудов.

- Для профилактики простудных заболеваний на помощь придут натуральные иммуностимуляторы: эхинацея, мед, прополис, чеснок.

- Включите в рацион «согревающую» пищу: ешьте больше овощей и фруктов, особенно имеющих красную и сине-фиолетовую окраску — такие дары природы хорошо действуют на сосуды. Также полезны цитрусовые, яблоки, абрикосы и т.д. Людям с плохой переносимостью холода следует чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Полезен хлеб из цельных пшеничных зерен, которые содержат большое количество цинка, также необходимого для сосудов. В холодную пору незаменимы продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами. Это жирные сорта рыбы, кукурузное, соевое, рапсовое или кунжутное масло. А перед тем как выйти на мороз, надо плотно поесть горячего, лучше жирного бульона. Жир даст дополнительную энергию, которая уйдет на поддержание внутренней температуры.

- Согревайте замерзшие конечности точечным массажем. Причем массировать надо… пальцы рук. Прямо по центру верхней фаланги среднего пальца находится точка «чжун-чун». Здесь и расположен волшебный «обогреватель». Хорошо помассируйте эти точки на обеих руках, и уже через минуту по всему телу разольется тепло и отлично прогреет даже ноги. Если же вы все-таки серьезно замерзли, не трите пострадавшие места руками, а тем более спиртом или снегом.