



У вас осенью и зимой часто замерзают и немеют ноги? Это бывает из-за уменьшения притока крови к мышцам, суставам, коже

Занимайтесь физкультурой

Выполняйте эти упражнения каждое утро: они нормализуют кровообращение, повышают тонус мышц.

Медленно поднимитесь на мыски, замрите в этом положении на несколько секунд, а затем так же медленно опуститесь на пятки.

Босыми ногами встаньте на толстую книгу так, чтобы пальцы свисали за край. Постарайтесь пальцами ног как можно сильнее сжать книжный край.

Стоя на месте, поиграйте ступнями, «перекатываясь» от пальцев к пятке и обратно. Постепенно прибавляйте темп, старайтесь как можно выше отрывать пятки и мыски от пола.

Массируйте мышцы ног и стоп

Смажьте руки растительным маслом или увлажняющим кремом, сильными движениями помассируйте правую ногу с обеих сторон, продвигаясь вверх от лодыжки к колену, а затем, легко постукивая средними пальцами рук вдоль большеберцовой кости, опуститесь вниз к стопе. Закончите массаж круговыми поглаживаниями колена. Те же движения сделайте на левой ноге.

Положите подушечки средних пальцев руки по обе стороны от лодыжки левой ноги (чуть выше пятки и ниже кости) и начинайте легкие поглаживания (то вверх, то вниз) всей области между пяткой и косточками стопы, постепенно делая движения более глубокими. Через 5-7 минут перейдите к массажу правой лодыжки.

Делайте травяные или цветочные ванночки

Они улучшат кровоснабжение, снимут усталость, отечность и болезненные ощущения в ногах, возникающие в конце дня после долгой ходьбы.

Смешайте 3 ст. ложки сухого тимьяна, 7 ст. ложек сухой мяты, 4 ст. ложки сухого розмарина, 1 ч. ложку горчицы. Выложите смесь в кастрюлю, залейте 1 л кипятка, кипятите на слабом огне в течение 10 минут под закрытой крышкой. Снимите отвар с огня и дайте настояться 15 минут. Процедите, добавьте немного теплой воды, принимайте ножную ванночку 15 минут.

Залейте 4 горсти свежих лепестков роз 3 стаканами кипятка, дайте настояться в

течение полчаса. Вылейте цветочный настой в тазик, разбавьте 1 л теплой воды.

Принимайте теплый душ

Кровообращение в ногах регулируется нервными центрами, расположенными в головном мозге и поясничном отделе спинного мозга. Ежедневно воздействуя теплой струей воды на эти участки, вы восстановите кровообращение и устраните неприятные ощущения в ногах. Принимайте теплый душ за час до сна. Температура воды должна быть такой, чтобы вы чувствовали приятное тепло. Начинайте процедуру с общего душа, затем перемещайте струю воды от лобно-глазничной (центр потока – на линию бровей и переднюю линию роста волос) на затылочно-шейную, а затем на поясничную зону.

Повторяйте движение струей примерно 5 раз в течение 10-15 минут. После водной процедуры хорошенько разотритесь махровым полотенцем.

Кстати

Зачастую ноги мерзнут из-за тесной обуви

Ваша зимняя обувь должна соответствовать размеру ноги: нигде не жать, не тереть и не быть слишком тесной или свободной. Наиболее удобен для повседневной ходьбы каблук высотой не более 4 см: тогда вес тела распределяется равномерно по всей стопе, мышцы ног не перенапрягаются, приток крови к пальцам стопы не уменьшается.