

Zadbaj o Twoje stopy

Zima lub gorące lato to zwykle trudny okres dla naszych stóp. Jak poradzić sobie z bólem i opuchlizną? Oto kilka sposobów jak zadbać o stopy.

Zima lub gorące lato to zwykle trudny okres dla naszych stóp. Nosimy wtedy ciężkie, grube buty. Marzniemy czekając na przystankach i przegrzewamy stopy w pomieszczeniach. Wtedy stopy reagują opuchlizną, bólem i podrażnieniami skóry. Latem puchną pod wpływem wysokich temperatur przy siedzącym lub bardzo aktywnym trybie życia.

Nie wolno nam tego zlekceważyć, ponieważ najdrobniejsze dolegliwości mogą być przyczyną znacznie poważniejszych stanów. Dlatego zdradzimy Ci sekret jak dbały o swoje stopy rosyjskie baletnice. Są to proste i skuteczne metody. Oprócz odpowiedniego obuwia bardzo istotny jest zdrowy tryb życia. Nie wszyscy wiedzą, że zgodnie z naturalnym, biologicznym rytmem ludzkiego organizmu krew regeneruje się około godz.23.00, dlatego tak ważne jest, aby iść spać przed godz.23.00, pozwolić wypocząć organizmowi i zregenerować ciałka krwi podczas snu. Zalecają to szczególnie specjaliści naturalnej medycyny chińskiej.

Ponadto nasze stopy mają od spodu zakończenia kanałów energetycznych prowadzących do najważniejszych narządów i organów w naszym ciele. Tak więc uciskając punkty na spodzie stóp podczas leczniczego masażu (zabiegi tego typu nazywają się Refleksologią) można poprawić np. kondycję naszej wątroby, serca, płuc itd. Warto jest też w wolnej chwili zaopatrzyć się w specjalne drewniane wałki do masażu stóp. Są one osadzone w drewnianej podstawie i możemy używać ich samodzielnie przy okazji np. oglądania TV. Wystarczy przesuwając po nich bosymi stopami. Wałki mają regularne, kanciaste wycięcia, co powoduje ucisk punktowy na stopy podczas masażu.

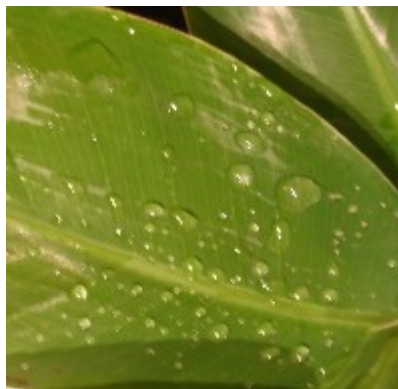
Innym wyjściem może być noszenie specjalnie wyprofilowanych do stóp gumowych kłapek typu „Fakirki” , wyłożonych w środku matą z króciutkich, gumowych kolców. Na początku bardzo trudno się do tego przyzwyczaić i uczucie wydaje się dosyć kłujące. Dla pań, które nie mogą przyzwyczaić się do „Fakirek” ani do masażu drewnianymi wałkami polecam coś o czym z pewnością nie mogły wiedzieć XIX - wieczne baletnice, których naturalne sposoby dbania o stopy zamieszczam poniżej. Otóż na pewno nie znały one kąpeli w jaquzi. Współcześnie można kupić za całkiem przystępną cenę własne jaquzi dla stóp.

Urządzenie nie zajmuje dużo miejsca - można je spokojnie schować do szafy, kiedy nie jest potrzebne. Przypomina niewielką wanienkę z kablem. A co najważniejsze posiada kilka praktycznych opcji ustawienia masażu bąbelkami dla naszych stóp. Dodatkowo na dnie znajdują się plastikowe wałki do masażu, po których możemy przesuwając leniwie stopy, podczas gdy nasze małe jaquzi sympatycznie bulgucze i fantastycznie odpręża, relaksując nie tylko nasze nogi. A co można jeszcze zrobić dla naszych stóp po tak skutecznym zabiegu spa? Można jeszcze oczywiście wetrzeć w stopy samodzielnie przygotowany balsam. Recepturę podaję poniżej:

A oto przepis na balsam:

Baletnice robią go same z połowy szklanki wazeliny i łyżki witaminy E w płynie. Do mocno podgrzanej wazeliny dodaj witaminę E i starannie wymieszaj. Kiedy ostygnie przełóż ją do słoiczka.

Innymi sposobami zadbania o stopy może być przygotowanie naparu z ziół a także przynoszący ulgę po ciężkim dniu masaż kostkami lodu. Podaję je poniżej.



Jak przygotować napar dla Twoich stóp?

Zmieszaj 2 łyżki rumianku z 2 łyżkami mięty, zalej 2 litrami wrzątku, przykryj i odstaw na 20 min. Przecedź, wystudź, wlej do niewielkiej miski, dodaj kilka kropel jodiny, uzupełnij ciepłą wodą tak by napar przykrył stopy. Mocz je 10-15 min. Potem osusz i wklep balsam z witaminą.

Ulga dla stóp

Po całym dniu forsownego chodzenia lub stania, kiedy masz zmęczone, obolałe nogi, postępuj jak tancerka po forsownym treningu. Co wieczór przed snem poleż tak długo jak możesz (nawet godzinę) ze stopami uniesionymi do góry, opartymi na kilku poduszkach lub wałkach.

Doskonale działa też masaż lodem. Owiń w płótno kilka kostek i pocieraj nimi stopy, miejsce przy miejscu okrężnymi ruchami.

Na koniec zdradzę jeszcze czytelniczkom kilka sekretów tancerek z rosyjskiego baletu. Są to bardzo cenne porady, ponieważ nikt nie potrafi tak dbać o stopy jak właśnie baletnice. Dlaczego? Ponieważ stopy to ich warsztat pracy. Dlatego drogie Panie z pewnością warto brać z nich przykład, aby Wasze stopy były zawsze piękne i wypoczęte.

Sekrety rosyjskich baletnic:

1. Zimą noś buty o numer większe. Wybierz te, które mają szerokie noski by dać palcom swobodę i klockowaty obcas, zapewniający stabilność. Latem noś jak najbardziej przewiewne, odkryte buty. Najlepiej sandałki na płaskim obcasie. Stopy najlepiej w nich odpoczywają.
2. Żadna tancerka nigdy nie założyła by na nogi niczego sztucznego. Jeśli wybrała by rajstopy to bez stóp a do nich skarpetki z naturalnych włókien. W elastycznych, nie przewiewnych rajstopach stopy się duszą i pocą a z tego powstają przeróżne infekcje albo nawet grzybica.
3. Jeśli tancerki zostają dłużej niż godzinę w ciepłym pomieszczeniu, zawsze zmieniają buty na lekkie pantofle, by nie dopuścić do przegrzania.
4. Codziennie kąpią stopy w ziołach.

Stosowane regularnie zabiegi sprawiają, że Twoje stopy lepiej zniosą trudy dnia codziennego a przy tym będą delikatne i piękne.

Ekskluzywny Portal Ślubny Ona i On

<http://www.ona-i-on.com.pl>

Autor: Portal Ona i On

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl