Автор: admin
12.06.2013 23:53 -

Как помочь «свинцовым» ножкам?

Что делать, если ноги к вечеру словно вязнут в трясине, а мозоли превращаются в раскаленные гвозди? Им надо помочь. Как? Это довольно просто. Только почему-то очень многие женщины, вероятно в силу юного возраста, не прислушиваются к голосу разума, а в угоду фальшивой «красоте» старательно уродуют то, чем их щедро одарила природа.

Прежде всего, надо правильно выбирать обувь при покупке ее в магазине. Обувь не должна быть ни тесной, ни слишком свободной. Удобной должна быть. Но часто замечаю, как молодые девушки еле втискивают ногу в туфли на размер меньше, чем им надо, чтобы нога «меньшей выглядела». А нога, наоборот, выпирает из туфли, как чужеродное тело. И туфли и нога при этом безбожно деформируются, и выглядят некрасиво.

Не намного лучше, если туфли свободно болтаются на ноге. Нога в них проскальзывает и быстро утомляется, туфли часто слетают с ноги, как у Золушки. Вот только принцев на земле маловато.

Покупать туфли лучше во второй половине дня. Тогда нога становится чуть больше. Ногам надо давать отдых. Пришли на работу – переобуйтесь, Наденьте более удобную обувь. Не обязательно это должны быть домашние тапочки, можно надеть кожаные туфельки попроще, на низком каблуке. Резиновая обувь совершенно не пригодна для долгого ношения. Нога должна дышать.

Кстати, о высоте каблуков. Нет женщины, которую они бы не украсили. Но если украшение носить постоянно, оно потеряет смысл украшения, станет обиходным. Высокие каблуки не для постоянной носки. Высокий каблук смещает центр тяжести человека, возникает дополнительная нагрузка на спинной хребет, могут появиться боли в спине и стопах.

Не думайте по молодости лет, что ради красоты можно и потерпеть – длительное ношение туфель на высоком каблуке молодыми женщинами может привести к патологическим родам и вывихам тазобедренных суставов у новорожденных.

Как же помочь усталым ногам? Вечером, придя домой, сделайте им приятное – погрузите их в теплую воду. Хотя бы ступни, хотя бы на полчаса. Вода смоет усталость.

Чтобы на ороговевших местах ступни (натоптышах) не появились трещины, смажьте ступни, особенно пятки, питательным кремом. Если же трещины уже появились, сделайте специально для них пятнадцатиминутную ванночку из подкисленной уксусом воды, взяв на 1 литр воды столовую ложку уксуса и, опять же, смажьте кремом.

Если же трещины большие, глубокие, болят и мешают ходить, займитесь ими обстоятельно. Сделайте на ночь компресс, заварив цветы календулы (одна столовая ложка календулы на стакан кипятка). Для размягчения загрубелой кожи помогает компресс из натертого зеленого яблока или зеленого помидора.

А что же делать с мозолями? Да, в принципе, то же самое, что и с натоптышами – для начала размягчить их в теплой ванночке. Затем рекомендуют смазать их смесью равных частей касторового масла и глицерина.

К сильно запущенным мозолям можно прикладывать смесь растертого зеленого лука или зубков чеснока с нутряным салом. Удалять размягченные мозоли надо осторожно, пемзой или специальной теркой. Ни в коем случае не срезайте их, очень легко пораниться.

Иногда в суставе большого пальца или пятке возникает резкая боль, вызванная отложением солей. Больной сустав может деформироваться, уродуя ногу, а на пятке может вырасти так называемая шпора.

Не знаю, что по этому поводу говорят врачи, вразумительных советов я не слышала, может, не к тем врачам обращалась. Но мне и моим друзьям, с которыми я поделилась секретом, очень помогла простая процедура – я несколько дней смазывала больное место концентрированной настойкой йода. Помогло радикально.

Автор - **Любовь Музыка**
Источник