

## САМОМАССАЖ ДЛЯ АКТИВАЦИИ КРОВотоКА В НОГАХ

Предлагаемый самомассаж активизирует кровоток в пальцах, ступнях, в коленных, голеностопных суставах ног и мышцах поясничного отдела. Это эффективный метод профилактики варикозного расширения вен, заболеваний суставов и ступней ног.

Каждый человек должен знать, что к ступне и пальцам каждой ноги опускается мощная артерия, а поднимается к сердцу такая же вена. Соединяют эти кровеносные трубки капилляры — многочисленные тончайшие трубочки, по которым красные кровяные тельца могут продвигаться только друг за другом.

При плохой проходимости крови по капиллярам пальцев и ступней ног (травмы, долгое время стояния на ногах, выполнение тяжелой физической работы и т. д.) кровь в малом количестве с усилием продвигается от артерий к венам.

В этом случае правое предсердие (это насос, всасывающий кровь из вен в сердце) не может преодолеть силу вакуума, образовавшегося в венах из-за малого поступления крови по капиллярам пальцев и ступней ног.

Кровь задерживается, постепенно накапливается в венах, расширяет стенки и увеличивает их длину. Так возникает варикозное расширение вен. При таком положении сердце, для обеспечения жизнедеятельности организма, выкачивает кровь из других вен, в которых она более свободно проходит по капиллярам. Если в организме будут непроходимы капилляры других органов, то сердце остановится из-за недостатка венозной крови. Поэтому это упражнение надо выполнять ежедневно.

Сядьте на диван, кровать или стул. Правую ногу согните в колене, ступню подтяните к животу так, чтобы пальцами рук ее можно было разминать и массировать. Каждый палец разминать не менее 35 раз. Затем скользящими энергичными движениями массировать подошву и верх ступни. После этого ногу выпрямите и скользящими движениями пальцев рук массируйте голень и бедро. Так же выполните массаж левой ноги. Вечером сделайте теплую ванночку для ног.

Не носите тесную обувь, чтобы не было застоя крови в венах и она легко поступала в сердце.

