



КРАСОТА ДО КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

*И вдруг прыжок, и вдруг летит,
Летит, как пух от уст Дола,
Но стан совет, то разовьет,
И быстрой ножкой ножку бьет.*

А.С. Пушкин «Евгений Онегин»

Легкость и свобода движения отличают хорошее состояние всего организма и молодость женщины. Можно сделать кожу гладкой и бархатистой, вставить белоснежные зубы, подтянуть живот и бедра, но ноги не обманешь — летом тело открыто как никогда: первый шаг выдаст нелегкий жизненный опыт, и от беззаботной походки не останется и следа. Вернуть уверенность в себе и ощущение собственного красивого тела поможет улучшение микроциркуляции сосудов

Как вы думаете, что общего между спортсменом, продавцом, манекенщицей и балериной? Конечно, физическая нагрузка на ноги, которую они постоянно испытывают. Людей многих профессий «ноги кормят», поэтому им следует с повышенным вниманием и заботой относиться к своим ногам, беспокоиться об их комфорте и здоровье. И если за своим лицом женщина ухаживает каждый день, то и ноги требуют ежедневного ухода. При ходьбе на каблуках, «на высоких пальцах», как говорят балерины, ноги выдерживают такую же нагрузку, как и стопы тяжелоатлетов, которые поднимают штангу. Даже если на ногах нет следов отеков, а также других проявлений сосудистых изменений, то это вовсе не освобождает от ухода за ними, ведь могут появиться венозные «паутинки-змейки» и лиловые «звездочки», которые ограничат ваш гардероб, доставят массу неудобств и будут способствовать возникновению неуверенности в себе. Красивые, ухоженные ноги — визитная карточка любой женщины, а легкость, с которой она дефилирует «дыша духами и туманами» на высоких каблуках по тротуару, как по подиуму, делает ее походку более красивой и женственной. И никто никогда не должен догадаться, что порой в конце рабочего дня мы буквально валимся с ног. Кто сказал, что красота требует жертв? Красота в первую очередь требует внимательного и бережного к ней отношения.

Звездочки хороши на небе, появления же сосудистых звездочек на ногах лучше избегать. В качестве профилактики их появления на ногах не рекомендуется сидеть, закинув ногу на ногу, так как такое положение ухудшает приток крови к нижним конечностям. Люди

«сидячей» работы должны вставать время от времени, чтобы немного пройтись и таким образом улучшить приток крови к ногам. Специалистам, чей рабочий день проходит «на ногах», напротив, полезно отдыхать «по-американски», положив ноги как можно выше, потому что длительное напряжение может привести к появлению варикоза и сосудистых звездочек на ногах.

Зажатые весь день в туфлях или сапогах, вечером усталые ноги напоминают о себе, но лежание перед телевизором — это не лучший способ снятия неприятных симптомов. Для поддержания здоровья и красоты ног рекомендуется делать процедуры, направленные на укрепление эпидермиса и сосудов кожи и восстановление нормальной микроциркуляции. К ним относятся ванночки с морской солью и лекарственными травами (настоями ромашки, мяты и розмарина), физические упражнения, улучшающие кровоток (махи ногами, ходьба на носочках, ходьба на пятках и покачивание на ступнях), контрастные обливания холодной и горячей водой (резкая смена температур способствует укреплению сосудистых стенок), регулярный массаж стоп. Летом полезно принимать ванночки для ног с кубиками льда из замороженных настоев ромашки, мяты, календулы, протирать ступни и голени кубиками льда из травяных настоев или применять специальные кремы с охлаждающим эффектом.

Для сохранения красоты ног рекомендуется ежедневно употреблять в пищу продукты, богатые железом и кальцием, а также витамином Р и биофлавоноидами — натуральными соединениями, которые уменьшают проницаемость и ломкость капилляров и содержат

ся в апельсинах, грейпфрутах, ежевике. Витамин С укрепляет стенки сосудов, а витамин К снижает проницаемость сосудистой стенки.

Однако при возникновении венозной недостаточности необходимо применение препаратов-венотоников. Они снимают боль и воспаление, тонизируют и укрепляют венозные стенки, снижают их проницаемость, улучшают периферическое кровообращение и венозный отток, устраняют отек местных тканей и восстанавливают их снабжение кислородом.

Эффективность венотонических средств возрастает, если применять их регулярными курсами от нескольких недель до месяца, особенно в начале лета, когда ноги подвергаются большим нагрузкам.

Признанным и эффективным венотоником является экстракт семян конского каштана (главное действующее вещество — эсцин). Незаменимый для сосудов эсцин — главная составляющая препарата Эскузан капли, который в Украине представляет компания Эспарма ГмбХ.

Эскузан повышает тонус венозных сосудов, уменьшает проницаемость капилляров, улучшает микроциркуляцию, препятствует образованию тромбов, обладает противовоспалительным действием. Эскузан снимает «вечернюю» усталость ног, повышает мышечный тонус, обладает сосудотонизирующим действием, уменьшающим проницаемость и ломкость капилляров, чем препятствует образованию звездочек и других видимых сосудистых проявлений, способствует нормализации крово- и лимфообращения, уменьшая застойные явления в проблемной зоне. Усиление кровотока оказывает благоприятное действие при замедленном кровообращении, венозном застое в нижних конечностях, образовании отеков.

Таким образом, Эскузан обладает выраженными капилляропротекторными (защитными) свойствами, венотонизирующим, противовоспалительным и ангиопротекторным действием, а также проявляет анальгезирующую, умеренную антиагрегантную, антиоксидантную и ранозаживляющую активность.

Благодаря Эскузану вены и капилляры гораздо лучше справляются со своей работой. Регулярное применение Эскузана позволяет предупредить появление сосудистых звездочек, сетчатого варикоза, проступающих сквозь кожу «червячков» вен, а также сохранить хорошее самочувствие и безупречный внешний вид ног.

«Легит, как пух от уст Эола», — писал Пушкин о пораженной его нежной, хрупкой, эфемерной и фантастически женственной балерине Истоминой, без усталости летавшей на пуантах. Легкая походка и красивые (а значит, здоровые) стройные ноги — право и достоинство каждой женщины.

Так пусть же ваша походка будет свободной и легкой, а ваши ноги радуют вас и восхищают окружающих! ■■

Юлия Файденко



РЛ МОЗ України № ІА/0217/01/01

краплі Ескузан

*Нова сторінка
в житті ваших ніг*

- Хронічна венозна недостатність
- Набряки й судоми в литкових м'язах
- Варикозне розширення вен
- Біль і відчуття тяжкості в ногах