



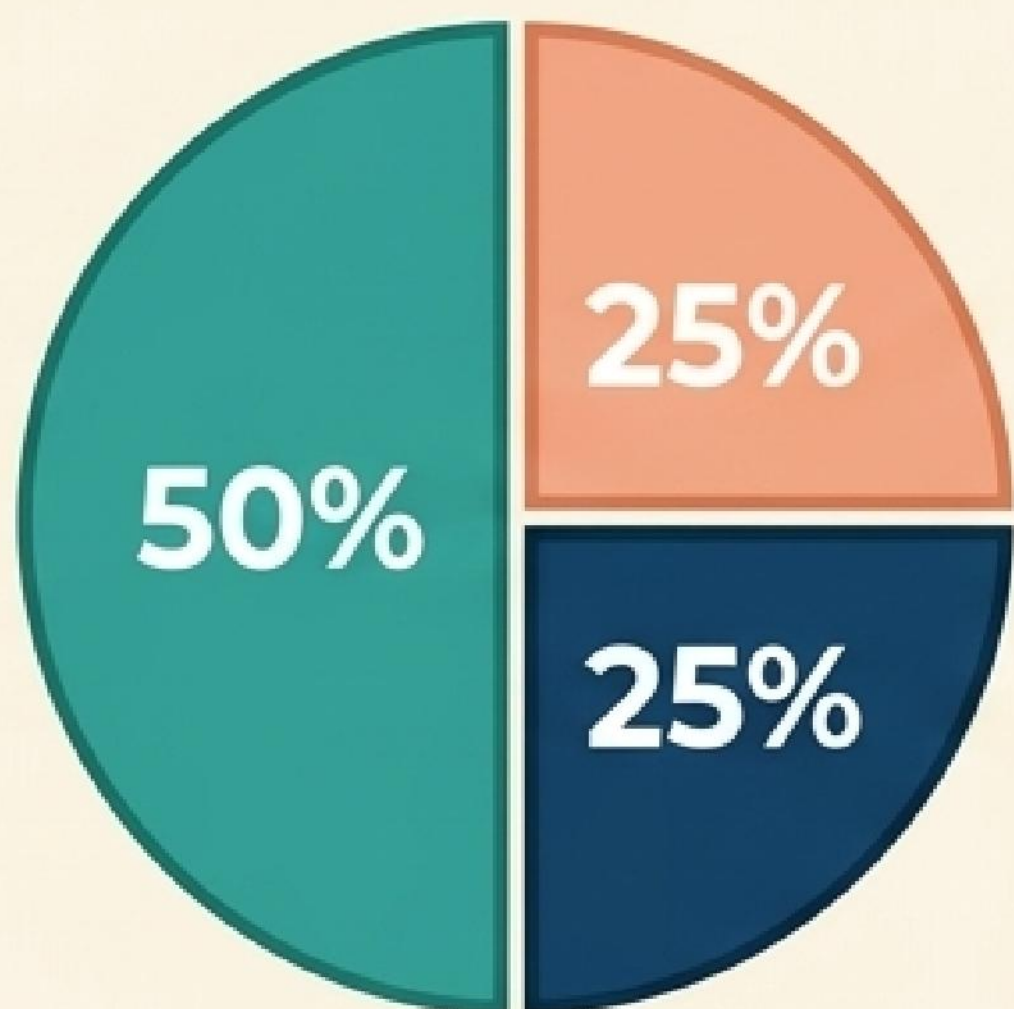
# МОИ НОГИ ЛЁГКИЕ, КРОВЬ ТЕЧЁТ СВОБОДНО

## ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА



### ОВОЩИ И ЯГОДЫ

помидоры, огурцы, капуста, свёкла, зелень + клубника, черника, гранат



### Белок

рыба, яйца, творог, птица, бобовые



### Сложные углеводы

гречка, бурый рис, цельнозерновой хлеб, картофель

## Сосудистый активатор (Для здоровых)

**Ингредиенты:** 2 спелых киви с кожурой, 5-7 клубник, ¼ ст. зёрен граната, 1 ч.л. тёртого имбиря, 1 ст. воды. **Способ:** Взбить в блендере. **Когда:** Утром за 20-30 мин до завтрака, натощак.

## Щадящий венотоник (Гастрит/Диабет)

**Ингредиенты:** 1 киви (мякоть), ½ ст. черники, 1 ст.л. чиа (замочить 15 мин), пучок шпината, 1 ст. кефира/воды. **Способ:** Взбить в блендере. **Когда:** Второй завтрак или полдник.

## Ночной эликсир (Тяжёлые случаи)

**Ингредиенты:** Мякоть 1 киви, по 1 ч.л. ромашки и льна, 1 ст. гор. воды. **Способ:** Настоять 15 мин, добавить размятый киви. **Когда:** За 1 час до сна.

## 5 БЫТОВЫХ ЛАЙФХАКОВ

1.

Подушка между коленями во сне: снимает пережатие вен на всю ночь.



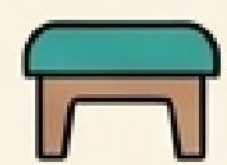
2.

Каблук 2-4 см + запас 0.5 см: насос работает в правильном ритме.



3.

Скамеечка под ноги при долгом сидении: открывает угол, снимает давление на сосуды.



4.

Контрастный душ каждый вечер: заканчивать прохладной водой, тренирует сосуды.



5.

Носки без тугих резинок: чтобы не пережимать вены над лодыжкой весь день.





## ПРАКТИКА



### Алфавит стопой:

Сидя, ногой в воздухе кончиком большого пальца «писать» буквы от А до Я с макс. амплитудой.



### Подъём на ступеньке:

Пятки свисают. Медленно вниз (2-3 сек) → плавно на носки (2-3 сек). 10-12 раз.



### Ритмичный насос:

Лёжа, ноги на валике выше сердца. Ритмично тянуть носки на себя/от себя (1 раз в сек, 1 мин).



### Сюэ-Хай:

Внутренняя сторона бедра, на ладонь выше колена. Давление + круговые движения (2 мин).

### Чэн-Шань:

Задняя поверхность голени, в ямке под икроножной мышцей. Разминать 1-2 мин.

### ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ:

Киви с кожурой + упражнения для насоса в окне 30 минут = синергия. Вместекратно сильнее!



**ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ:** Solfeggio 528 Гц — слушать перед сном (ссылка в описании под видео)

## Экстренная самопомощь

### ✓ СДЕЛАТЬ:

При судороге — медленно потянуть носок **НА СЕБЯ**, встать на холодный

При отёке — лечь, поднять ноги на 15-20 см выше сердца на 20 мин.

### ✗ НЕ ДЕЛАТЬ:

Не растирать/разминать судорогу (усиливает)!

Не парить ноги в горячей воде!



## КРАСНЫЕ ФЛАГИ (Звонить скорой)

- Внезапный отёк одной ноги + боль + кожа синеет.
- Резкое побледнение/похолодание одной ноги.
- Незаживающая ранка дольше 2 недель.
- Внезапная сильная боль, которой раньше не было.

## ПЛАН Б (Если за 2 недели нет улучшений)

К КАКОМУ ВРАЧУ	КАКИЕ АНАЛИЗЫ	ЧТО СПРОСИТЬ
Флеболог или сосудистый хирург (не терапевт).	Липидограмма, Гликированный гемоглобин, СРБ, Д-димер.	Направьте на УЗДГ сосудов ног? Измерьте лодыжечно-плечевой индекс? Нужны ли мне венотоники?

