



# **КОРОЛЬ НАПИТКОВ И 12 ПРОДУКТОВ ДЛЯ НОГ**

**Как вернуть легкость походки и забыть  
о тяжести вен: пошаговое руководство**

**Специальный выпуск канала «Час здоровья»  
Внутри: продукты, упражнения, рецепты и главные красные флаги.**

# ВРАГ 1: Застой крови в венах

## ЧТО ДЕЛАЕТ:

Выключает главную двигательную силу ног — мышечную помпу голени. Сердце гонит кровь вниз, а наверх она должна подниматься за счет сокращения икр.



## ПОЧЕМУ ОПАСЕН:

Когда помпа стоит, кровь застаивается внизу. Сердце работает с перегрузкой, мозг недополучает кислород. Вены растягиваются, появляется тяжесть, а ноги становятся «ватными».

## ВРАГ 2: Длительное сидение



### ЧТО ДЕЛАЕТ:

Заставляет тонкие венозные клапаны работать на износ. Если мы не ходим, мышцы не сжимают вены, и вся тяжесть крови давит на клапаны.

### ПОЧЕМУ ОПАСЕН:

Клапаны устают и перестают смыкаться. Начинается хронический застой, ведущий к варикозным узлам и отекам.

**ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО:** каждый час сидения = 2 минуты движения.

# ВРАГ 3: Очень горячая вода (Миф)



**ЧТО ДЕЛАЕТ:** Экстремально расширяет и без того ослабленные и тонкие вены. Внутренние клапаны не выдерживают такого резкого расширения стенки сосуда.

**ПОЧЕМУ ОПАСЕН:** Категорически запрещено при варикозе (риск разрыва мелких вен) и атеросклерозе. **ОСОБЫЙ РИСК ПРИ ДИАБЕТЕ:** из-за сниженной чувствительности стоп можно не заметить кипятка и получить тяжелый ожог.

## ВРАГ 4: Одностороннее уплотнение или отёк

**ЧТО ДЕЛАЕТ:** Это главный признак того, что в глубокой вене образовался тромб, который физически перекрыл кровоток. Нога может стать горячей, красной, с тупой болью внутри.

**ПОЧЕМУ ОПАСЕН:** Смертельная угроза. Любое движение, упражнение или массаж могут оторвать тромб.

**РЕШЕНИЕ:** Немедленно лечь, приподнять ногу и вызвать скорую помощь.





# СВЁКЛА

## Рубиновый

### Эликсир

#### СВОЙСТВА:

Особые природные соединения во рту превращаются в оксид азота. Это сигнал сосудам расслабиться и стать шире. Кровь идет свободнее, давление мягко снижается.

#### КАК ПРИНИМАТЬ:

Свежевыжатый сок (с щепоткой черного перца для раскрытия свойств) или запечённая целиком в фольге (40-50 мин при 180°C).

#### ДОЗИРОВКА:

Начинать с 1/2 стакана утром натощак. Довести до 1 стакана (200 мл) к третьей неделе.

**Внимание:** посоветуйтесь с врачом, если у вас камни в почках или диабет.



# ГРАНАТ

## СВОЙСТВА:

Мощные полифенолы защищают внутреннюю стенку сосудов. Делают её гладкой, не давая цепляться холестериновым бляшкам.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Свежие зёрна или свежавыжатый сок (раздавить зерна ложкой в ситечке).  
Магазинный сок в коробке с сахаром не подходит! Кожуру можно сушить для чая.

## ДОЗИРОВКА:

Половинка граната в день ИЛИ 0,5 стакана живого сока 2–3 раза в неделю.



## СВОЙСТВА:

Содержит гингеролы — расширяют сосуды, мягко разжижают кровь и снимают застой в ногах. Стопы перестают мерзнуть.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Тёплый настой по правилу: НЕ заливать кипятком! Натереть корень, залить водой 70-80°C. Настоять 5 мин. Добавить лимон, мёд и щепотку чёрного перца.

# ИМБИРЬ

## ДОЗИРОВКА:

1 чашка теплого настоя натошак (за 20-30 минут до завтрака).



# ЧЕСНОК

## СВОЙСТВА:

Источник аллицина. Расширяет сосуды и делает кровь более текучей, препятствуя склеиванию тромбоцитов.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Свежим (не вареным). Секрет: раздавить зубчик ножом и оставить на 10 минут — именно так в нем рождается полезный аллицин.

**ДОЗИРОВКА:** 1-2 зубчика в день.

**СТРОГОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если пьете таблетки для разжижения крови (аспирин, варфарин), добавлять чеснок только с разрешения врача!



# ШПИНАТ

## СВОЙСТВА:

Листовая зелень с высоким содержанием природных соединений для выработки оксида азота. Работает как свёкла, но мягче и тоньше.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

В салатах, омлетах или смузи. Подойдет и замороженный. Секрет усвоения: обязательно есть с каплей жира (оливковое или льняное масло), так как витамины жирорастворимые.

## ДОЗИРОВКА:

**1 чашка свежего шпината  
в день.**



# ТЁМНЫЕ ЯГОДЫ

## СВОЙСТВА:

Полифенолы (дающие темный цвет) защищают самые мелкие сосуды — капилляры. Именно от их здоровья зависит, будут ли стопы теплыми или ледяными.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Черника, ежевика, черная смородина. Лучше всего свежие или замороженные (добавлять в кефир или творог). Варенье не работает — это просто сладость.

## ДОЗИРОВКА:

**1 горсть ягод в день.**



# ОРЕХИ

## СВОЙСТВА:

Грецкие, миндаль, фундук. Содержат аргинин – главный строительный материал для выработки оксида азота. Растительные Омега-жиры снижают воспаление стенок сосудов.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Не жарить! Секрет: замочить на ночь в чистой воде, утром промыть. Так они легче усваиваются и не перегружают желудок.

## ДОЗИРОВКА:

1 горсть в день (около 30 граммов).



# АВОКАДО

## СВОЙСТВА:

Богат калием, клетчаткой и полезными жирами. Калий работает как природный диуретик: мягко выводит лишнюю жидкость, снимая вечерние отеки ног.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Свежим, на тосте с лимоном и солью или в салате. Спелый плод должен слегка пружинить.

## ДОЗИРОВКА:

Половинка авокадо в день.



# ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

(70%+)

## СВОЙСТВА:

Настоящее какао содержит вещества, расслабляющие сосуды, улучшающие кровоток и мягко снижающие давление.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Читать состав: на первом месте должно быть КАКАО, а не сахар. Молочный шоколад — это десерт, горький — это лекарство. Есть в первой половине дня.

## ДОЗИРОВКА:

1-2 кубика в день (не целая плитка!).



# СЕМЕНА ЛЬНА

## СВОЙСТВА:

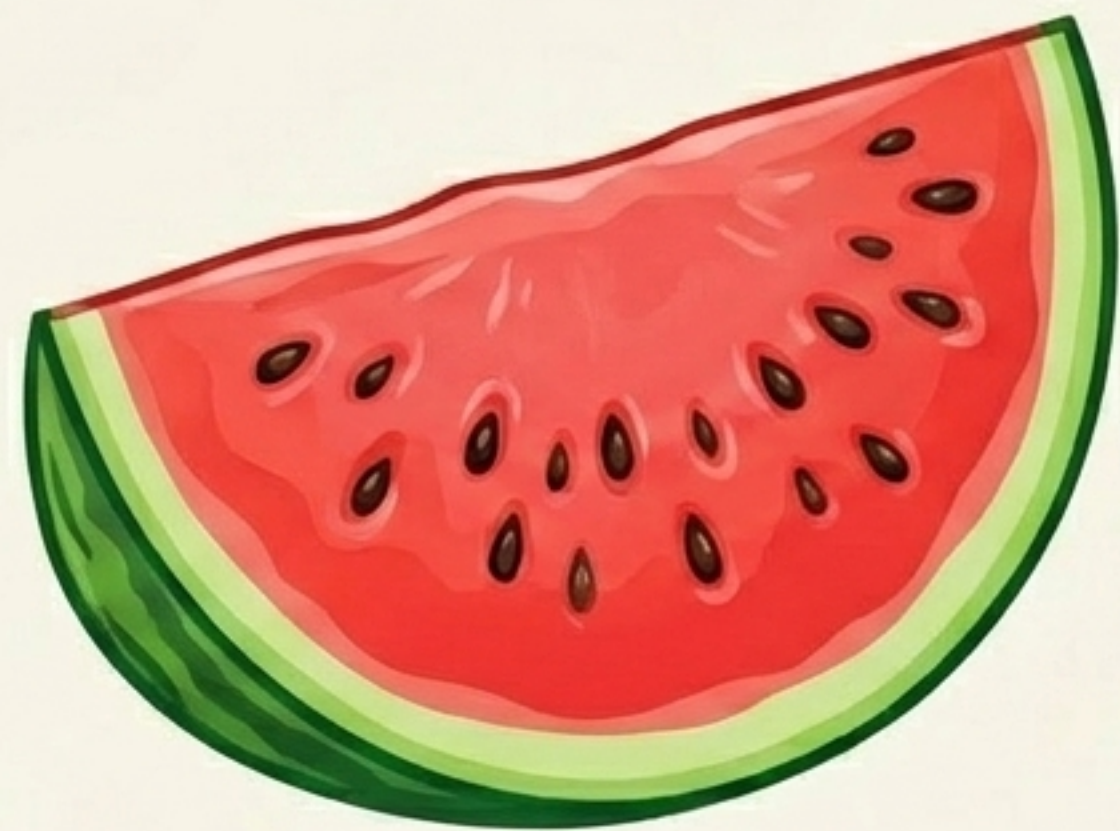
Снижают уровень холестерина и мягко разжижают кровь благодаря растительным Омега-кислотам и клетчатке.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Только свежемолотые (целые семена не усваиваются). Добавлять в кашу, творог или кефир. Обязательно запивать водой! Не молоть впрок: жиры быстро окисляются.

## ДОЗИРОВКА:

1 столовая ложка в день (молоть за 15 секунд до еды).



# АРБУЗ

## СВОЙСТВА:

Содержит аминокислоту цитруллин, которая в организме превращается в аргинин (базу для расширения сосудов). Делает сосуды здоровее изнутри.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

В сезон. Секрет: максимум цитруллина находится не в красной мякоти, а в белой прослойке у корки. Её можно натирать на терке в супы или салаты.

## ДОЗИРОВКА:

Умеренно, в течение дня. Не на ночь. Диабетикам — с осторожностью.



# ТОМАТЫ

## СВОЙСТВА:

Богаты ликопином — веществом красного цвета, которое защищает клетки сосудов от возрастного износа и воспалений.

## КАК ПРИНИМАТЬ:

Ликопин максимально усваивается из термически обработанных томатов (рагу, томатный суп) и в сочетании с растительным маслом. Зимой подойдет качественная томатная паста без добавок.

## ДОЗИРОВКА:

Регулярно (в рационе 3-4 раза в неделю).



# МИФ ИЛИ ПРАВДА? 3 главных заблуждения

## **МИФ:**

При варикозе вредно двигаться, нужен покой.



## **ПРАВДА:**

Неподвижность губит вены. Легкое движение запускает мышечную помпу. Постельный режим нужен только при остром тромбозе!

## **МИФ:**

Холодные ноги надо парить в очень горячей воде.



## **ПРАВДА:**

Кипяток окончательно ломает слабые клапаны сосудов. Полезен только мягкий контрастный душ (около 37°C).

## **МИФ:**

Крем от варикоза лечит вены.



## **ПРАВДА:**

Кремы лишь временно снимают отёк и освежают. Растянутые клапаны они не вернут — нужна работа с кровотоком изнутри.

# УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЁМЫ (Делаем каждый день)

## 3 упражнения Бубновского (Лёжа на коврике):



**Отталкивание пяткой:** Лёжа на спине, поднять прямую ногу вверх. Потянуть носок на себя (пятка в потолок). Медленно опустить на выдохе «Ха-а». (15-20 раз).



**Боковой маятник:** На боку. Плавно поднять прямую ногу на 45° (не выше!). Медленно опустить на выдохе. (15-20 раз).



**Велосипед с выталкиванием:** Лёжа. Не просто крутить педали, а с силой выталкивать пятку вперед до полного выпрямления ноги.

## 4 быстрых приёма (В течение дня):



**Жим мячика:** Сжимать теннисный мяч в руке (сила 30-40%) на 2 минуты. Мягко снижает давление.



**Холодное умывание:** Лицо в прохладную воду на 15 сек. Успокаивает нервную систему.



**Мячик под стопу:** Сидя, катать теннисный мяч от пятки к пальцам (1-2 мин). Снимает спазм.



**У раковины:** Медленные подъемы на носки (стопы прямо, разведены, сведены). 15 раз x 3 подхода.



# РЕЦЕПТ: Рубиновый эликсир

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя сырая свёкла (150 г)
- 1 зелёное яблоко (кислое)
- 100 мл чистой воды
- 1 ч.л. свежавыжатого лимонного сока

**СЕКРЕТ:** 1-2 щепотки свежемолотого чёрного перца (Пиперин раскрывает свёклу).

- (Опционально: кусочек свежего имбиря)

## ШАГИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Перемолоть свёклу, яблоко и воду в блендере до однородности.
2. Добавить прямо в стакан лимонный сок и свежемолотый перец.
3. Выпить сразу в первый час!

**Пить утром натощак (диабетикам и при камнях в почках — строго после консультации с врачом).**



# КЛЮЧЕВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

**ГДЕ:** University of Exeter (Эксетерский университет, Англия).

**ОБЪЕКТ:** Свекольный сок и его влияние на сосуды у пожилых людей.

**ОТКРЫТИЕ:** Учёные доказали, что регулярное употребление свекольного сока:

1. Достоверно и мягко снижает артериальное давление.
2. Улучшает эластичность сосудов (особенно важно для женщин в менопаузе).
3. Главное: Со временем сок меняет состав бактерий во рту, увеличивая число тех микробов, которые эффективнее всего производят сосудорасширяющий оксид азота! Чем дольше пьете – тем сильнее эффект.