



# ПРОТОКОЛ ВЕЧЕРНЕГО РИТУАЛА ДЛЯ СТОП

Как вернуть здоровье сосудам и избавиться  
от синдрома «уставших ног»

Выпуск канала «Час здоровья» — «Лук на стопы»

# Домашний тест на кровообращение

Нажмите на ноготь большого пальца ноги на 3 секунды. Отпустите и считайте.



**2 из 5 совпадений = Требуется протокол восстановления**

# 5 Сигналов о помощи

-  1. Ноги мёрзнут в тепле
-  2. Вечерние отёки (след от резинки)
-  3. Ночные судороги
-  4. Онемение / мурашки
-  5. Сухая кожа / трещины

## Анатомия проблемы



**Ослабевшие клапаны вен**  
(кровь подтекает вниз → отёки)

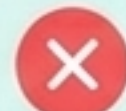


**Сужение капилляров**  
(просвет уменьшается → ноги мёрзнут)



**Ленивый мышечный насос**  
(мышцы не сокращаются → застой)

## Правда о луке на стопах



**Миф:** Лук вытягивает токсины через 70 000 нервов. (Кожа — барьер, нервы передают только сигналы).



**Правда:** Массаж стоп снижает кортизол и давление (включается парасимпатическая система).



**Секрет Бабушек:**

1. Соединения серы = приток крови.
2. Тепло под носком = расширение сосудов.
3. Давление = рефлексотерапия.

# Ошибка 1: Долгое сидение



## Метрика

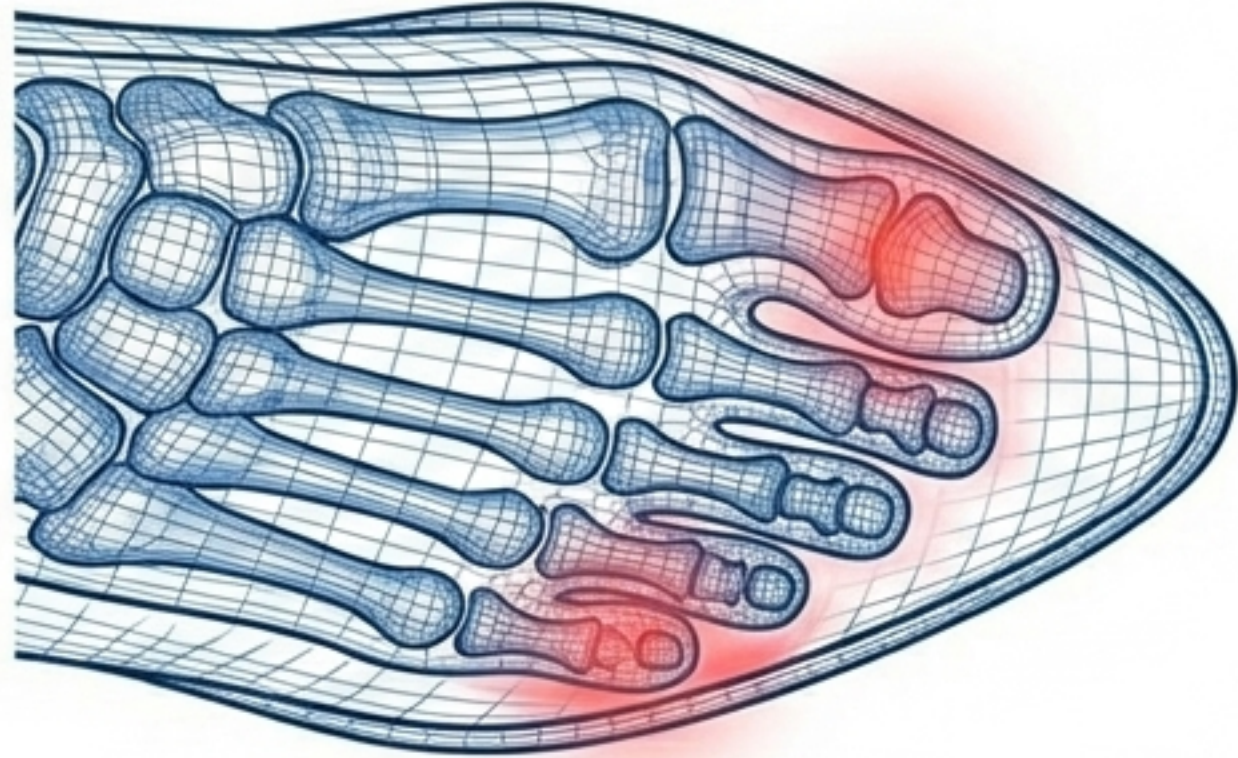
Более 40 минут без движения.



## Механизм

«Мышечный насос» голени простаивает. Кровь физически не может эффективно подниматься вверх против гравитации, что приводит к застою и растяжению венозных стенок.

# Ошибка 2: Тесная обувь



## Метрика

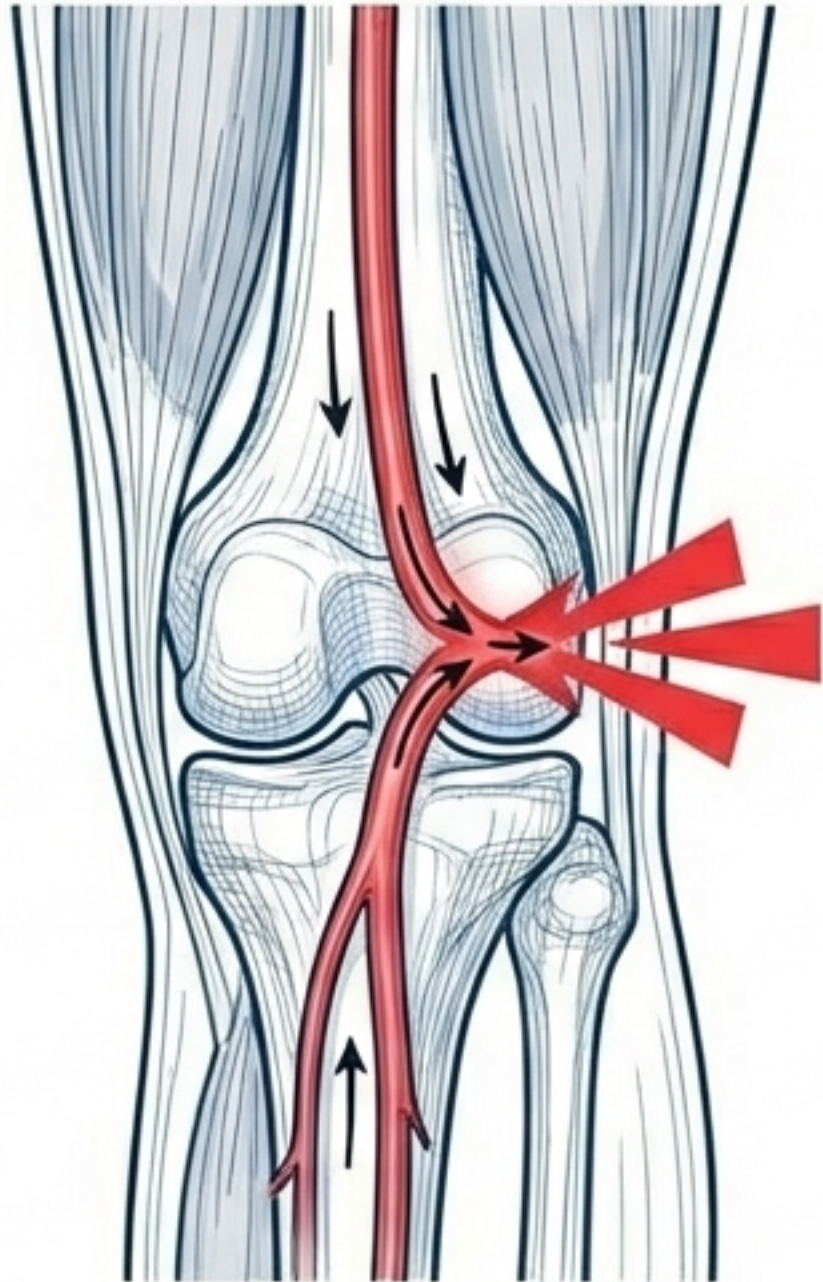
Ежедневное ношение обуви не по размеру.



## Механизм

Механическое пережатие кровеносных сосудов и нервных окончаний стопы. Блокирует микроциркуляцию и вызывает хроническое кислородное голодание тканей.

## Ошибка 3: Поза «Нога на ногу»



### Метрика

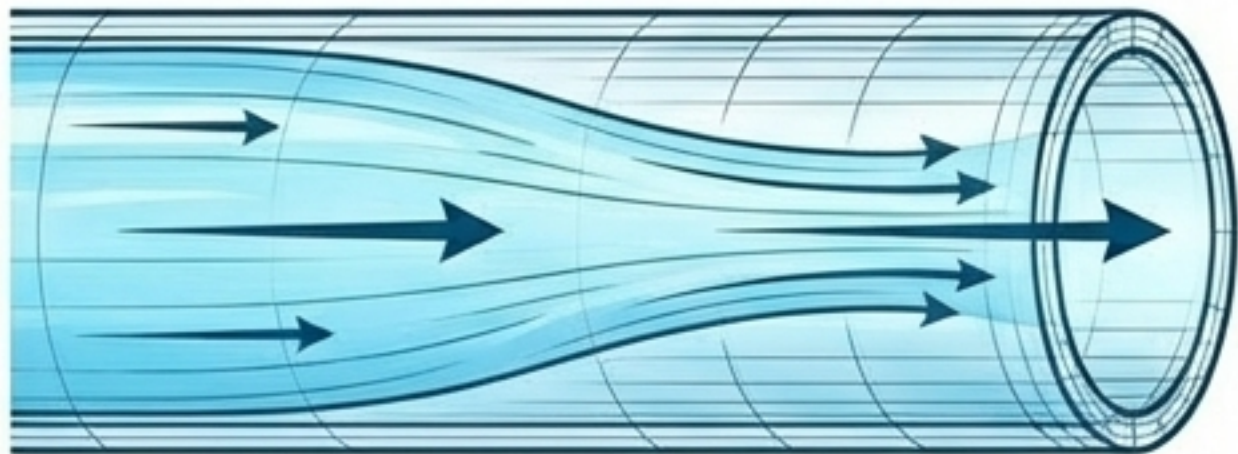
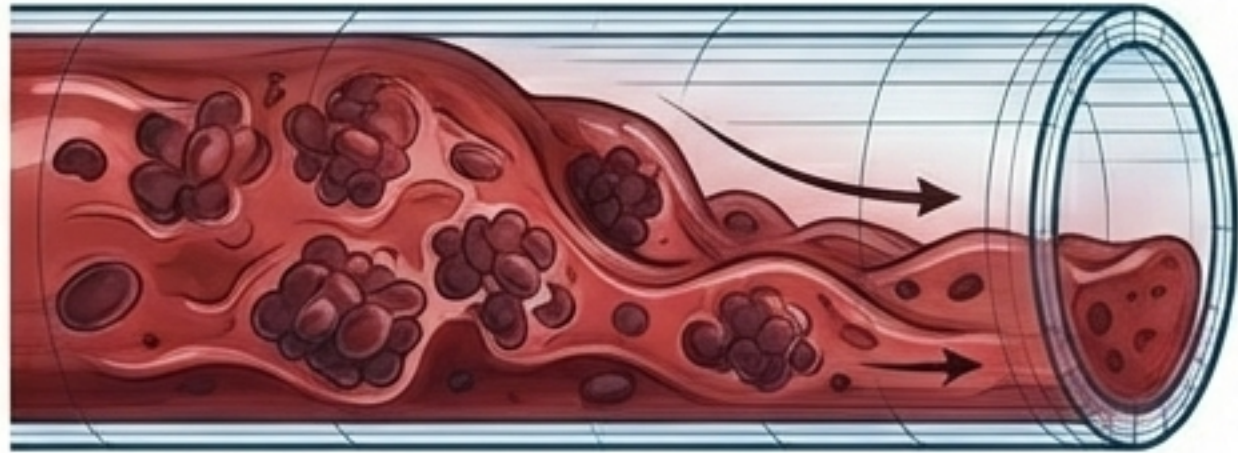
Привычка сидеть со скрещенными ногами.



### Механизм

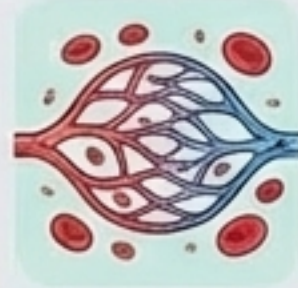
Прямое пережатие подколенной артерии. Это главный магистральный путь, по которому кровь поступает к стопам. Результат — онемение и мгновенный дефицит кровотока.

# Ошибка 4: Обезвоживание



## Метрика

Недостаток чистой воды в течение дня.



## Механизм

Кровь густеет. Густая кровь с огромным трудом проходит по тончайшим капиллярам стопы, вызывая эффект «мёрзнущих ног» даже в тёплом помещении.

## Ошибка 5: Курение



### Метрика

Спазм капилляров длится 40–60 минут после одной сигареты.



### Механизм

Никотин вызывает резкое и продолжительное сужение периферических сосудов. снабжение стоп кровью критически падает почти на час после каждого перекура.



# Лечебный Продукт: Сельдь

## Свойства

Богат Омега-3 жирными кислотами.

## Польза

Естественным образом разжижает кровь, улучшая текучесть по капиллярам.

## Как применять

2–3 раза в неделю.

## С чем сочетать

Идеально с половиной тарелки овощей и зелени.



# Лечебный Продукт: Свёкла

## Свойства

Высокое содержание природных нитратов.

## Польза

Мощный эффект расширения сосудов, снижает давление в ногах.

## Как применять

Свежевыжатый сок утром или в составе салата.

## С чем сочетать

Как часть «овощной половины» тарелки, дополнять белковыми продуктами.



# Лечебный Продукт: Петрушка

## Свойства

Ударная доза Витамина С.

## Польза

Мягкое мочегонное действие (снимает отёки) + укрепление стенок капилляров.

## Как применять

Ежедневно, в свежем виде.

## С чем сочетать

Добавлять к белкам и медленным углеводам для максимального усвоения.



# Лечебный Продукт: Сельдерей

## Свойства

Содержит уникальный флавоноид апигенин.

## Польза

Эффективно снижает задержку жидкости в тканях лодыжек и стоп.

## Как применять

Ежедневно, в салатах или в составе супов.

## С чем сочетать

Отлично комбинируется с другими овощами и источниками Омега-3.



# Лечебный Продукт: Руккола

## Свойства

Источник глюкозинолатов.

## Польза

Укрепляет и защищает эндотелий (внутренние стенки) кровеносных сосудов.

## Как применять

В качестве основы для зелёных салатов.

## С чем сочетать

Входит в обязательные «1/2 тарелки зелени», сочетать с оливковым маслом.



# Лечебный Продукт: Грецкие орехи

## Свойства

Комплекс Омега-3, аминокислоты аргинина и Витамина Е.

## Польза

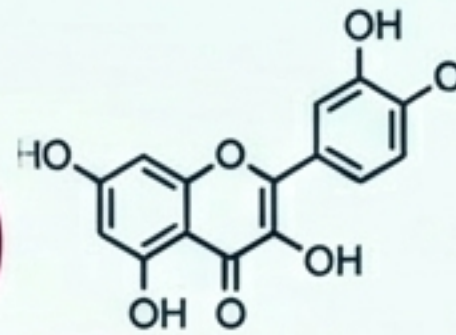
Снимает воспаление сосудов, улучшает тонус вен.

## Как применять

Строго 5–6 ядрышек в день.

## С чем сочетать

Идеальное дополнение к «четверти тарелки медленных углеводов».



# Лечебный Продукт: Репчатый лук

## Свойства

Богатейший источник кверцетина (в красном луке его в 2 раза больше).

## Польза

Мощный спазмолитик и защитник капилляров.

## Как применять

Тушёный или запечённый лук работает эффективнее и безопаснее сырого.

## С чем сочетать

Универсальный компонент, сочетается с любыми белками и овощами.

# Рецепт: Луковый крем-суп для сосудов



## Ингредиенты

- ✓ 4 крупные луковицы (кверцетин)
- ✓ 2 стебля сельдерея (апигенин, мочегонное)
- ✓ 3 зубчика чеснока (аллицин, разжижает кровь)
- ✓ 2 ст.л. оливкового масла (для усвоения)
- ✓ Пучок петрушки + 1 л горячей воды

## Технология приготовления

1. Тушить лук 15-20 мин до золотистости.
2. **Секрет:** Чеснок раздавить и оставить на 10 мин на воздухе (активация аллицина!).
3. Добавить сельдерей и чеснок, тушить 3 мин.
4. Залить водой, варить 20 мин. Пробить блендером, посыпать петрушкой.

**Дозировка:** 2-3 раза в неделю.

# Подготовительная ванночка



## Температура

40–42°C  
(комфортно тёплая)



## Добавка

Морская соль



## Время

15 минут





## Цель

Расширение сосудов  
и расслабление  
мышц стопы

# Массаж трёх точек (3 минуты)


## ЮН-ЦЮАНЬ («Бьющий родник»)


 Где: Середина подошвы (ямка при сгибании).

 Как: Ввинчивание большим пальцем, 5 сек × 6 раз. (Тепло идет вверх).





## ТАЙ-ЧУН

 Где: Тыл стопы, между 1 и 2 пальцем.

 Как: Круговые движения, 30 сек. (Свободное движение крови).

## КУНЬ-ЛУНЬ

 Где: За наружной лодыжкой, у ахиллова сухожилия.

 Как: Круговые движения, 30 сек. (Снятие отёков).

# Гимнастика для стоп (6 упражнений)

Выполняется сидя на стуле. Время: ~10 минут.



## 1. Насос:

Перекаты с носка на пятку (20 раз, задержка 3 сек).



## 2. Мячик:

Катать теннисный мяч под стопой (2 мин на ногу).



## 3. Полотенце:

Собирать ткань пальцами ног (3 подхода).



## 4. Вращение:

Круги стопой (15 по часовой + 15 против).



## 5. Растяжка:

Каждый палец потянуть на себя (10 сек).



## 6. Гусеница:

Продвигать стопу пальцами (10 шагов туда-обратно).

# Ударная терапия (Выбрать одно)



## Луковый компресс Вавилова

- Половинка сырой луковицы срезом к точке Юн-Цюань.
- ✓ Сверху 1 ч.л. мёда → Бинт / хлопковый носок.
- ✓ Держать ровно 20 минут (НЕ на ночь).



### Противопоказания:

Ранки, трещины, диабетическая стопа.

ИЛИ



## Контрастное обливание

- Чередование температур воды.
- ✓ Схема: 30 секунд тёплая вода / 10 секунд прохладная.
- ✓ Повторить цикл 3 раза.

# Шаг 5: Финализация



- Надеть тёплые хлопковые носки.
- Ноги на подушку (возвышение +15-20 см от уровня сердца).
- Общее время ритуала: 25-30 мин.

## Контроль Анализов

### Гемоглобин



Понижен

**Понижен** = кровь не несёт кислород к стопам.

### Сахар натошак



Повышен

**Повышен** = разрушение мелких сосудов стоп.

### Витамин Д



Дефицит

**Дефицит** = мышечная слабость и ночные судороги.

✦ *Аффирмация: «Мои ноги здоровы, потому что я забочусь о них»*