



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

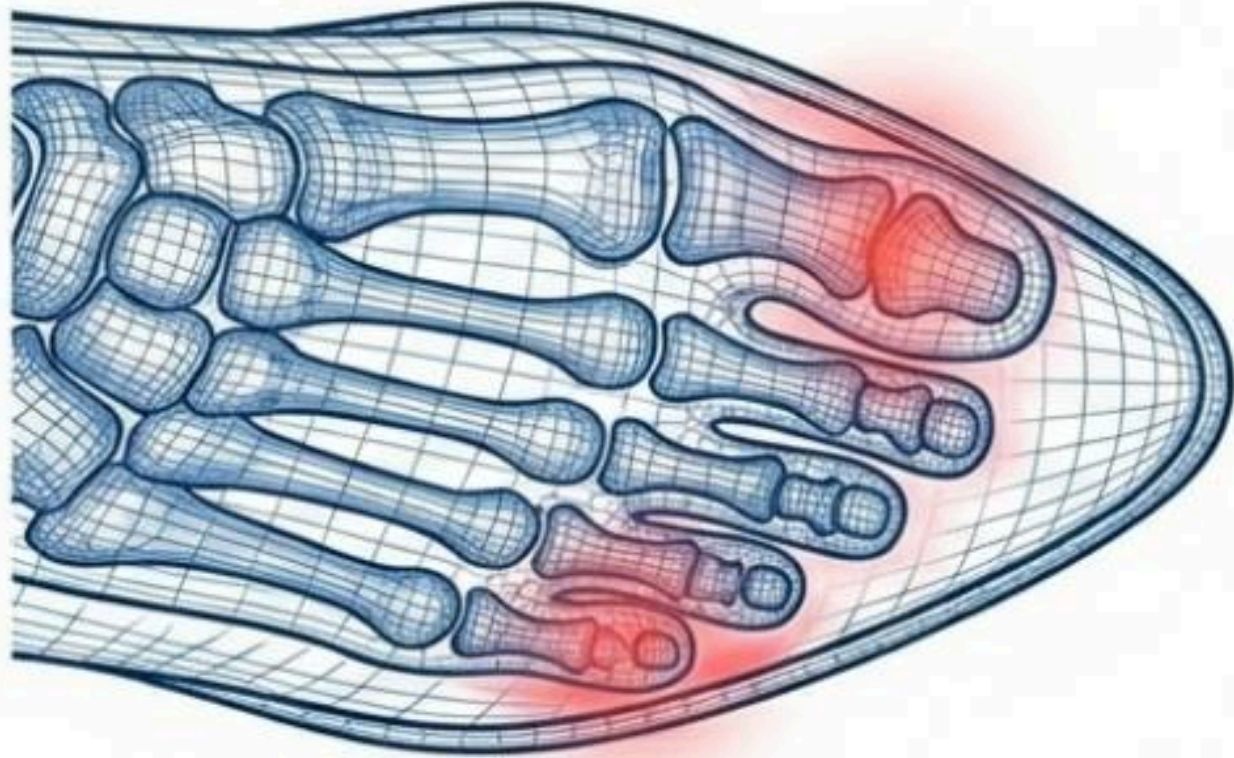
Более 40 минут без движения.



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

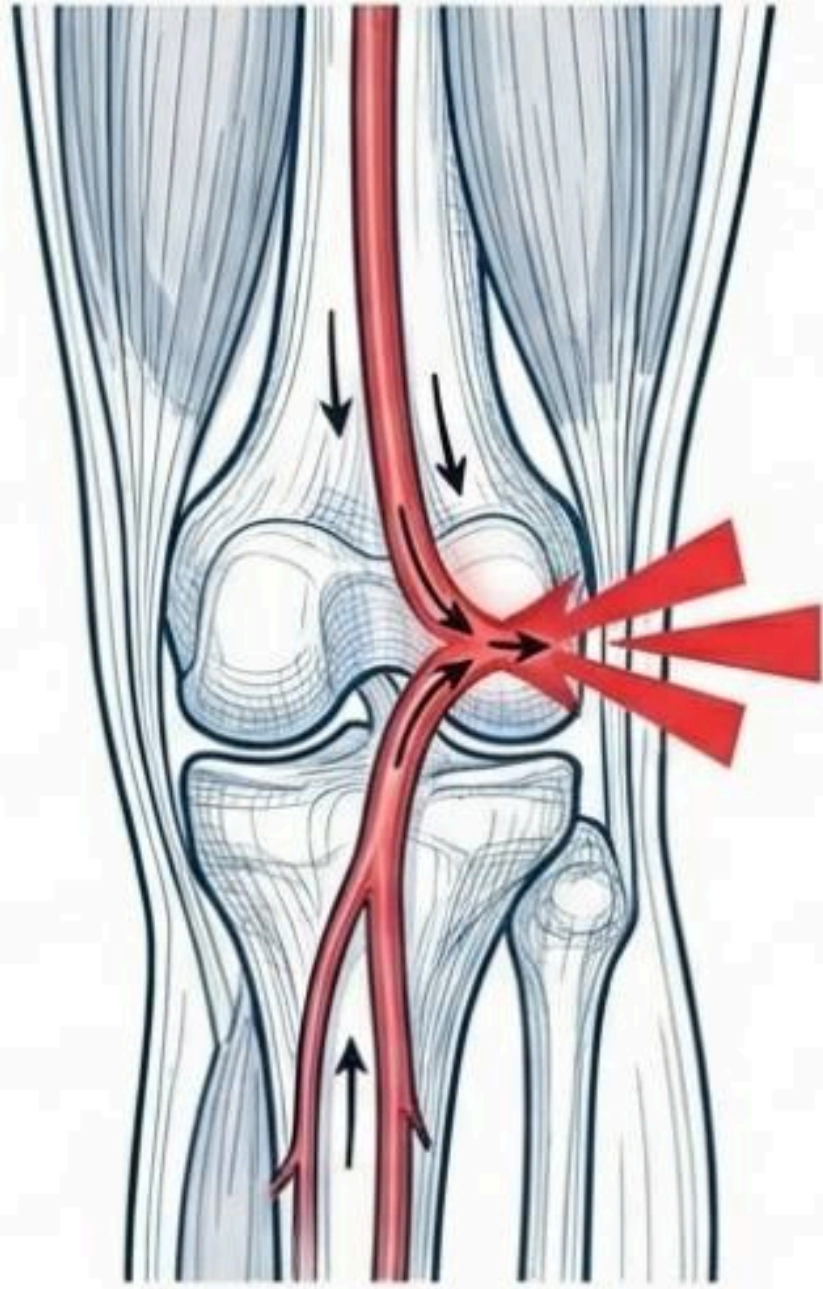
Ежедневное ношение обуви не по размеру.



Механизм

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

Ошибка 3: Поза «Нога на ногу»



Метрика

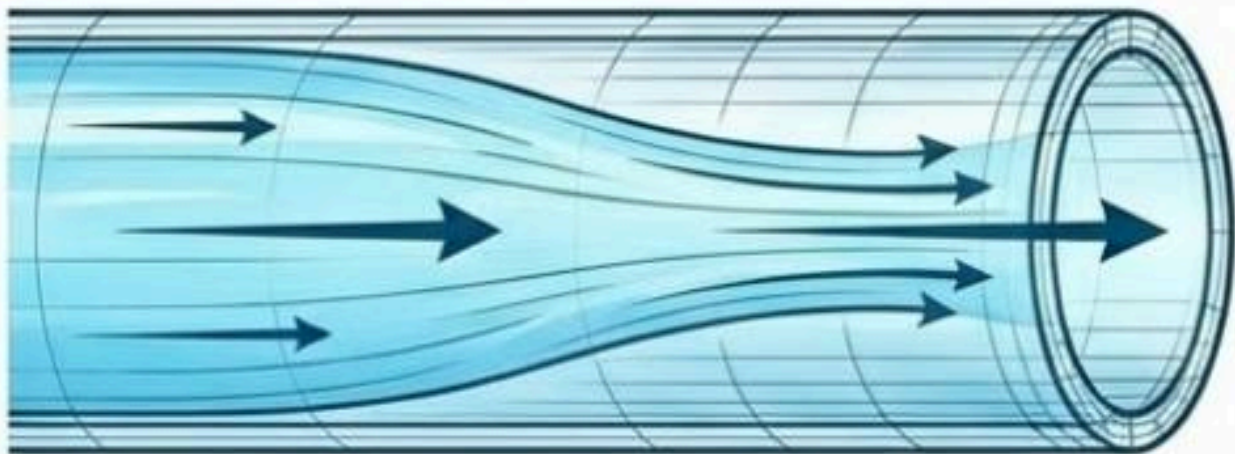
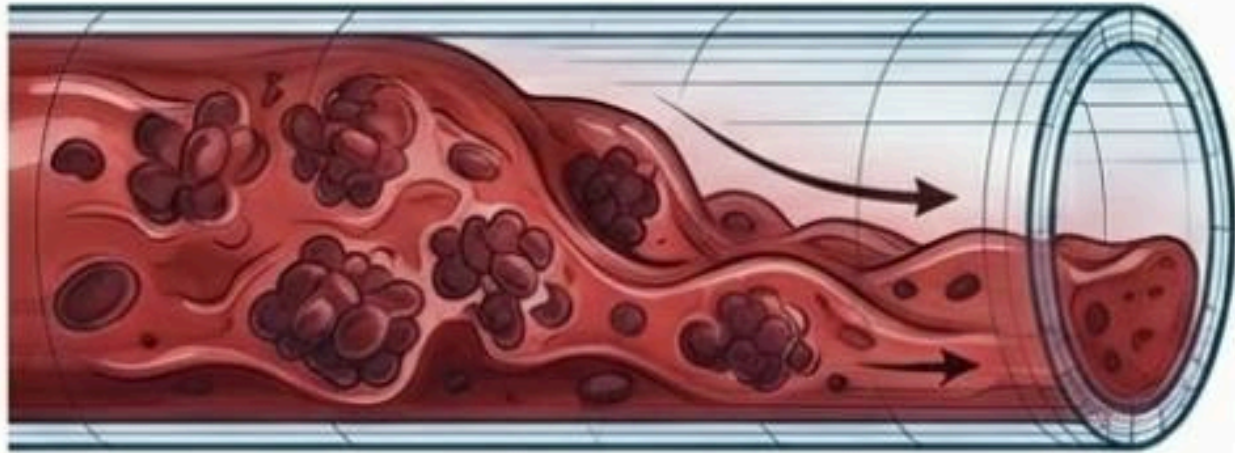
Привычка сидеть со скрещенными ногами.



Механизм

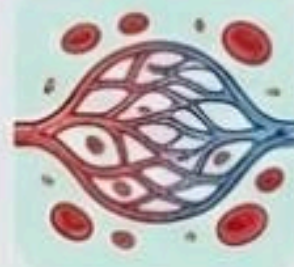
Прямое пережатие подколенной артерии. Это главный магистральный путь, по которому кровь поступает к стопам. Результат — онемение и мгновенный дефицит кровотока.

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

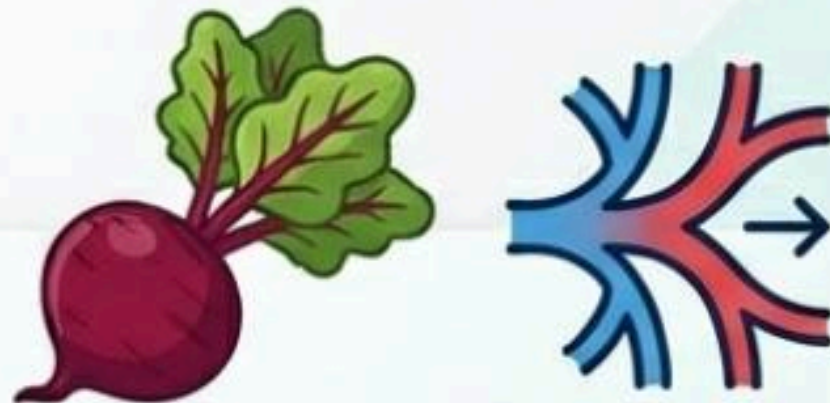
Естественным образом разжижает кровь, улучшая текучесть по капиллярам.

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

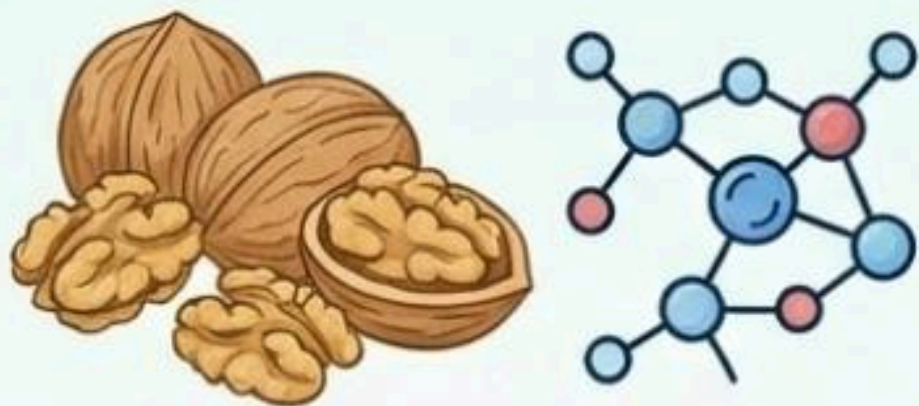
Укрепляет и защищает эндотелий (внутренние стенки) кровеносных сосудов.

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

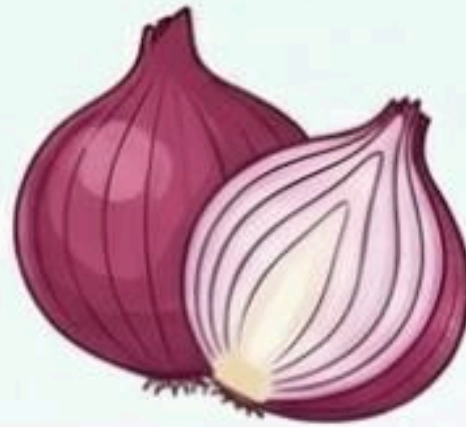
Снимает воспаление сосудов, улучшает тонус вен.

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 натощак



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»*