



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.



ИМБИРЬ

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.

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:

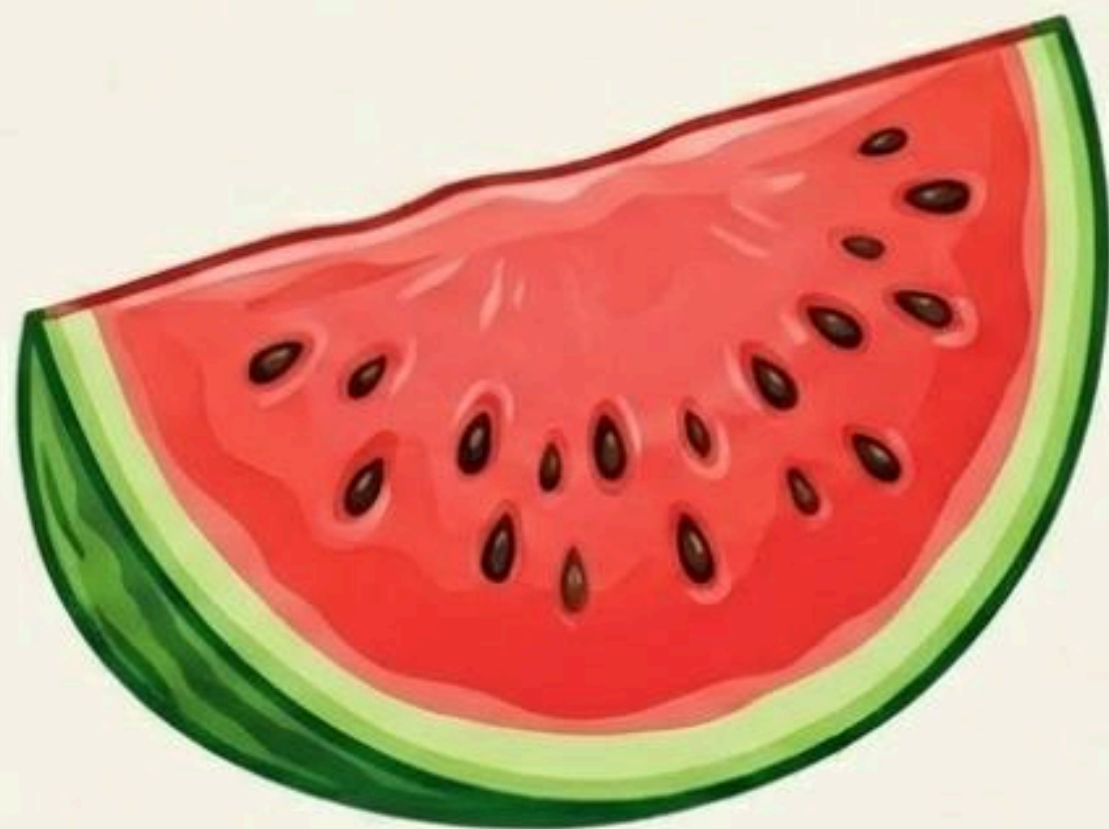
Снижают уровень холестерина и мягко разжижают кровь благодаря растительным Омега-кислотам и клетчатке.

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. Плавное 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.