

При каких заболеваниях рекомендуется делать массаж стоп и, как делать его правильно?

Мало кто знает, что массаж ног это не только приятно, но и полезно. Воздействие на ступни, пальцы позволяет провести профилактику и даже лечение целого ряда опасных заболеваний.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

На человеческой стопе сконцентрировано несколько десятков тысяч активных точек. Каждая из них взаимосвязана с теми или иными внутренними органами или системами через сотни нервных волокон. Поэтому, прорабатывая ноги, мы воздействуем на весь организм.

Во время массажа стоп улучшается кровоток и лимфоток, повышается метаболизм, снижается напряжение.

Регулярный массаж стоп может служить способом лечения и профилактики следующих недугов: варикозное расширение вен, плоскостопие, артриты и артрозы, воспаления мышц, онемение, отеки ног, потеря чувствительности, судороги, лимфостаз, хроническое переутомление, депрессия, стресс, эндартериит, атеросклероз, нарушения сна, неврозы.

КОМУ ПОКАЗАН?

Процедуры рекомендуются делать на регулярной основе тем, кто больше других подвержен заболеваниям нижних конечностей и психологическим расстройствам:

- * работникам умственного труда
- * профессиональным спортсменам
- * людям, ведущим сидячий образ жизни (офисные работники)
- * тем, кто проходит восстановление после инсульта
- * представителям профессий, где большую часть времени приходится работать стоя (учителя, специалисты бьюти - индустрии, официанты)
- * автомобилистам
- * тем, кому длительное время приходится носить неудобную обувь (танцоры, представители телевидения)

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ?

С этим возникают наибольшие трудности. Кто - то стесняется ходить на массаж ног, кто-то не может позволить себе регулярные походы к массажисту. Не у всех есть близкие, готовые на ежедневной основе выполнять массаж. Да и те, кто готовы, не всегда понимают, как его делать правильно. Неверная техника как минимум, окажется бесполезной, как максимум - может навредить. При выборе массажной методики нужно ориентироваться на три вещи:

- * состояние здоровья
- * индивидуальные особенности
- * цели и задачи процедуры.

Если у вас нет возможности делать массаж у специалиста, можно рассмотреть вариант приобретения массажера для стоп.

КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ?

Если вы приобретаете оборудования для вечернего расслабления и не ожидаете ничего большего, можно купить любое изделие, в том числе, коврик для ног с шипами. Если же вы планируете покупку в лечебно - профилактических целях, отдавайте предпочтение изделиям, имеющим статус медицинских, что будет подтверждено соответствующим сертификатом.

Например, компания Нуга Медикал (товарный знак Нуга Бест) выпускает Массажер для стоп Е5*. Это медицинское изделие, направленное на лечение и профилактику свыше 14 распространенных заболеваний нижних конечностей через инфракрасное тепло, электромиостимуляцию и рефлексотерапию.

СТОИТ ЛИ ЗАКАЗЫВАТЬ МАССАЖЕРЫ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ?

Покупки онлайн упрощают жизнь. Но в случае выбора массажера для стоп мы рекомендуем обязательно предварительно сходить на апробацию. Как правило, магазины проводят её бесплатно. Главное - захватить с собой носки. Если ощущения во время массажа вас устраивают, можно приобретать изделие домой.

Массажные платформы для стоп - это не баловство, а важная составляющая тех, кто задумывается о здоровье. Производители предлагают различные решения, чтобы сделать массаж максимально полезным, так в состав ряда массажеров может входить турманиевая керамика, при нагревании благотворно воздействующая на организм. И, как показывает практика, если вы выбрали товар правильно, он точно не будет той вещью, что залеживается в дальнем углу. Напротив, выстраивается очередь из домочадцев.

Совмещать приятное с полезным просто!

* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
(1) Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий Е5.