

Александра  
ВАСИЛЬЕВА



## ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ НОГ

Самые эффективные  
методы лечения



Что угрожает  
здоровью  
ваших ног

Как избежать  
от варикозного  
расширения вен

Подошвы –  
простые решения  
сложной проблемы

Эффективная  
профилактика  
артроза и артрита



«СРЛАС»

**Александра Владимировна Васильева**  
**Здоровье ваших ног. Самые**  
**эффективные методы лечения**  
**Серия «Ваш семейный врач»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=178032](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178032)*

*Здоровье ваших ног. Самые эффективные методы лечения:*

*Издательство «Крылов»; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-9717-0794-3*

### **Аннотация**

Профилактика артроза и артрита: легко и эффективно  
Красивые ноги ценились во все времена. Но кроме формы и длины так же важно их здоровье. А всегда ли мы можем сказать, что у нас нет проблем с ногами? Мозоли, варикозное расширение вен, вросшие ногти, боли в суставах и чувство постоянной тяжести и усталости, отеки в конце дня – все эти симптомы время от времени омрачают жизнь почти каждой женщине и мужчине. Как избежать всех этих явлений и как бороться с растяжениями и вывихами, предупредить развитие варикоза и заболеваний суставов, какие методы лечения и профилактики предлагают официальная и народная медицина и косметология, вы узнаете из книги врача Александры Васильевой. Лечитесь правильно, а лучше не болейте!

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1	7
КОСТИ И СУСТАВЫ	9
ДЛЯ ЧЕГО НАМ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА	12
КРОВООБРАЩЕНИЕ – ЭТО ОЧЕНЬ	14
ВАЖНО	
НЕРВЫ: ПУТЬ ИЗ ГОЛОВЫ... В НОГИ	16
СТОПА ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ	17
ИДЕАЛЬНЫЕ СТОПЫ	19
Глава 2	22
У КЛАУДИИ ШИФФЕР НЕКРАСИВЫЕ	23
НОГИ?	
ЗАЧЕМ НУЖНЫ КАБЛУКИ	27
КРАСИВЫЕ НОГИ – ЭТО ЛЫСЫЕ НОГИ	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Александра Васильева

## Здоровье ваших ног

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы все хотели бы иметь здоровые и красивые ноги. Мы хотели бы, чтобы наши ноги как можно дольше не уставали, не замерзали, чтобы они всегда нас слушались. Когда надо, бежали бы за трамваем, который норовит подло улизнуть с остановки. Перепрыгивали бы через открытый канализационный люк или предательски разверзшуюся на пути траншею. Когда надо, красовались бы в колготках от фирмы «Франзони» и привлекали бы к себе восхищенные взгляды сильной половины человечества.

В общем, были бы нашими верными слугами на протяжении всей нашей долгой и, хочется верить, счастливой жизни.

Мы вовсе не хотим, чтобы они (ноги то есть) в самый неподходящий момент подкашивались, а к вечеру наливались свинцовой тяжестью. Нам совершенно не нужно, чтобы их сводило судорогой, когда мы стильно (как нам кажется) плывем, а в это время за нами наблюдает кто-то очень привлекательный, оставшийся на берегу... И уж вовсе ни к чему, чтобы они, эти противные ноги, выдавали наш уже далеко не юный возраст. На лице морщинки можно скрыть, были

бы под рукой пудра и тональный крем. А синие прожилки на ногах?...

«Знаешь, чем отличаются ноги от автомобиля?» – абсолютно серьезно, что на нее совсем не похоже, спросила меня однажды моя дочка Машка. «Ну совершенно ничем. Это одно и то же», – попыталась пошутить я. Неудачно, скажем честно, получилось. Мария моя уже месяц как лежала в гипсе со сломанной ногой. Врачи опасались, что останется хромота, и настраивали Машу на долгую и тяжелую работу по разработке голеностопного сустава. Все это ждало нас после того, как ей снимут гипс. Сначала неунывающая моя Машка храбрилась и презрительно фыркала, когда ее начинали жалеть. А спустя месяц я заметила грустное выражение ее лица, когда она ковыляла на костылях за подругами, которые приходили ее навестить. Неподвижность, невозможность бегать и прыгать, что, собственно, и составляло для Машки смысл жизни и радость бытия, ее страшно угнетали.

«Так вот. Когда сломается „Запорожец“, его можно выбросить на помойку. Жалко, но поправимо. А когда сломается нога, ее нужно лечить. Ноги нельзя заменить ничем. Ни костылями, ни протезами», – дала Машка правильный ответ.

Конечно, можно было чудненько использовать этот момент в воспитательных целях и завести разговор на тему: «А ведь я же тебя предупреждала! Не хотела меня слушаться?»

Тем более что так оно и было. Я действительно предупре-

ждала. А моя чересчур самостоятельная дочь на самом деле игнорировала все мои умные-разумные советы и предостережения. И с ватагой соседских мальчишек участвовала в дворовом состязании – кто на велосипеде съедет с трамплина дальше всех. Эдакие летающие велосипедисты. Результат? Плачевный. Полтора месяца в гипсе...

Но я не стала занудствовать. Машке и без того было плохо.

Я надеялась, что впредь моя дочь не будет так пренебрежительно относиться к собственному здоровью вообще и к ногам в частности. Во всяком случае, думала я, нужно ей обязательно рассказать, что нужно делать для того, чтобы не вывихнуть, не подвернуть и, не дай Бог, не сломать ногу.

А вообще, что мы можем сделать для наших ног? Для того чтобы они нам прекрасно служили? Так служили, чтобы мы их и вовсе не замечали. Разве что когда нарочно выставляем напоказ. Возможно ли это?

Вполне. Надо только знать о ногах все. Или почти все. Как они работают. Какие болезни их подстерегают. Как за ногами ухаживать. В общем, как сделать наши ноги **ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.**

# Глава 1

## ИЗ ЧЕГО «СДЕЛАНЫ» НАШИ НОГИ

*Голова мне нужна: я ей кушаю. И еще я ей дышу. Ручки нужны, чтобы рисовать и играть. Ножки – чтобы бегать и прыгать. Только пупок для красоты в человеке сделан...*

*Моя дочка Машка, 5 лет*

Будьте добры, познакомьтесь со своими ногами.

Ах, вы их уже знаете? С детства, можно сказать, знакомы?

Не раз виделись?

Очень хорошо. Тогда давайте вспомним кое-что из школьного курса анатомии. А именно – как устроены наши ноги.

Эти ценные сведения не раз пригодятся нам, когда мы будем говорить о здоровье ног. Например, массаж. Там будет сказано: рефлекторная зона пищевода находится на подошве в области плюсны. Вы прочитаете и задумаетесь: а где же она, эта самая плюсна?



# КОСТИ И СУСТАВЫ

Каждый знает, что внутри тела есть кости. Кости ног – самые крупные и самые прочные кости человеческого организма. Именно на эти кости падает самая большая нагрузка.

Кости растут до 16 лет у девочек и до 17 лет у мальчиков. У грудных детей косточки мягкие, податливые и состоят большей частью из хрящевой ткани. Постепенно хрящ заменяется костной тканью, и у взрослых он остается только в суставах. Хрящевая ткань выстилает суставные поверхности костей, позволяя костям легко скользить друг против друга и не давая при этом костной ткани стираться.

Откуда растут ноги? Кости таза (подвздошная, седалищная и лобковая) поддерживают туловище и дают опору нижним конечностям. Все эти кости к тому моменту, когда человек достигает зрелости, срастаются, образуя так называемую вертлюжную впадину. В нее входит и свободно вращается головка бедренной кости. Бедренная кость может выдерживать огромные нагрузки, в вертикальном положении эта кость выдержит вес легкового автомобиля и не сломается.

Чашечка коленного сустава соединена с бедренной костью и не соединяется с костями голени. Этим обеспечивается прочное и подвижное соединение с нижней частью ноги. А коленный сустав – самый прочный и самый сложный сустав человеческого организма.

Голень – это две кости: большеберцовая и малоберцовая. Головки этих костей сочленяются со стопой в голеностопном суставе. На этот сустав при ходьбе и беге падает наибольшая нагрузка. И именно этот сустав наиболее уязвим, то есть подвержен травмам.

Каждая стопа состоит из 26 костей. Кости стопы делятся на кости предплюсны (если вообразить себе руку, то эти косточки соответствует запястью), кости плюсны и фаланги пальцев.

Кости стопы формируют два продольных подошвенных свода, выполняющих рессорную функцию. Это необходимо нам, чтобы пружинить при ходьбе. Если подошвенный свод сильно опущен, у человека развивается плоскостопие.

Те поверхности костей, которые входят в суставы, выстланы плотной эластичной тканью – хрящом. Хрящ не позволяет стираться костной ткани и обеспечивает хорошую подвижность суставу. Но этого мало, чтобы максимально уменьшить трение, нужна еще и смазка. Вроде масла в двигателе автомобиля. Эту смазку, заодно питающую сустав, – она называется синовиальной жидкостью – вырабатывает синовиальная мембрана. Если этой жидкости в суставе недостаточно, то сустав становится малоподвижным. В особых случаях, в свое время мы поговорим и об этом, эластичная хрящевая ткань перерождается и заменяется костной. Кости срастаются между собой... и сустав становится неподвижным. С этим заболеванием на начальной стадии еще можно

бороться. А потом, если время упущено, все усилия врачей и больного могут оказаться напрасными. Больной будет клясть отечественную медицину, врачи – своего пациента за легкомысленное к себе отношение. Кто будет прав? Очень важно вовремя распознать начинающуюся грозную болезнь и не дать ей одержать победу.

Непосредственно к костям прикрепляются связки. Они состоят из очень прочной соединительной ткани и служат для того, чтобы обеспечить стабильность сустава, ограничить и направить его движение. Если к связкам относиться с пренебрежением, постоянно перенапрягать их, они могут порваться. Это ужасная неприятность! Иногда на восстановление порванных связок требуется больше времени, чем на сращивание сломанной кости. Связки нуждаются в нашей заботе и внимании, нужно постоянно делать упражнения на растягивание связок. После комплекса таких упражнений суставы в целом работают более эффективно.

Сухожилия похожи на связки, но они сочленяют не кости между собой, а крепят мышцы и кости.

# ДЛЯ ЧЕГО НАМ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Понятно, для чего нужны мышцы – для того чтобы двигались кости. Мышцы работают взаимно противоположными группами, чтобы обеспечить различные сложные движения.

Передняя область бедра включает в себя четыре мышцы – самые мощные и прочные в человеческом теле. Эта группа мышц составляет одну мышечную группу, которая называется четырехглавой мышцей бедра. Четырехглавая мышца сгибает голень. Еще одна мышца – портняжная – нужна нам, чтобы сгибать бедро и голень, вращать голень внутрь, а бедро наружу. Остальные группы мышц (медиальные и приводящие) приводят и отводят бедро к туловищу и от туловища и вращают бедро внутрь.

Двуглавая мышца бедра сгибает голень в коленном суставе и поворачивает ногу наружу и еще отводит ногу от туловища.

Мышцы голени поднимают стопу и разгибают подошву. Они прикрепляются сухожилиями к костям стопы. Две внешние мышцы голени опускают стопу вниз и сгибают подошву. Поднимать пятку и становиться на цыпочки помогают нам мышцы задней области голени.

В самой стопе насчитывается одиннадцать маленьких мышц. Благодаря этим мышцам мы сгибаем и разгибаем

пальцы, поднимаем стопу от поверхности, а значит, можем передвигаться.

Казалось бы, ходьба – простое поступательное движение, перемещающее тело человека в пространстве. Для того чтобы обеспечить его, нам требуется в общей сложности 38 различных мышц! Они находятся в сложном взаимодействии между собой.

Мышцы ног, несмотря на большую работу, которую они прodelывают ежедневно, очень «ленивые» мышцы. Чуть что – и они обрастают жиром, который сбросить очень трудно. Когда мы садимся на диету, худеет все что угодно: лицо, руки, грудь, живот, в конце концов, – только не бедра. Если это написано про вас, то внимательно читайте третью главу. Там мы даем уникальный комплекс упражнений, который поможет вам сделать бедра и ягодицы стройными и упругими. Это, конечно, непросто. Но разве без труда вытащишь рыбку из пруда? Результат, честное слово, превзойдет все ваши ожидания.

# **КРОВООБРАЩЕНИЕ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО**

Благодаря непрерывной на протяжении всей жизни деятельности сердца кровь в нашем организме бежит по сосудам, омывая все ткани. Обогащенная кислородом кровь движется по крупным артериям, потом по артериям самого мелкого размера – артериолам, наконец по капиллярам. Основные артерии нижних конечностей – это бедренная, подколенная, передняя и задняя большеберцовые, тыльная артерия стопы, медиальная и латеральная подошвенные артерии. Кровь по ним бежит с такой силой, что можно ощутить ее пульсацию. Эти самые крупные артерии, чтобы выдержать большое давление крови, должны иметь довольно толстые, прочные и эластичные стенки, которые состоят из соединительной ткани. А стенки артерий меньшего «калибра» состоят в основном из гладкомышечной ткани, сокращения которой усиливают кровоток.

Капилляры – это самые мелкие сосуды кровеносной системы. Стенка капилляра очень тонкая, толщиной всего в одну клетку. Это необходимо, чтобы процесс обмена кислородом и продуктами метаболизма в тканях шел быстрее. Капилляры очень чувствительны к переменам температуры. При высокой температуре они расширяются, и организм отдает избыток тепла, а при низкой сужаются, помогая тепло

сохранить.

Продукты обмена веществ поступают из капилляров в венулы (самые маленькие вены), затем – в вены. Далее кровь движется к сердцу, а из сердца в легкие. Где, собственно, и отдает углекислый газ, а получает опять кислород.

Вены устроены очень хитро. Они, например, снабжены клапанами. Иначе под действием силы тяжести кровь текла бы в обратном направлении. Помогают гнать венозную кровь к сердцу мышцы ног, когда они находятся в движении.

Вот почему безделье ногам (и сердцу) очень вредно!

Восемь больших вен нижних конечностей сливаются в бедренную вену.

# НЕРВЫ: ПУТЬ ИЗ ГОЛОВЫ... В НОГИ

Откуда нога знает, что ей нужно в данный момент подняться, согнуться и опуститься? Об этом знает наш мозг, но никак не нога!

Двигательные нервы передают информацию из головного мозга мышцам ноги. Помимо двигательных нервов есть еще и чувствительные: по ним в головной мозг передается информация о состоянии нижних конечностей – о повышении или понижении температуры, о боли.

Все нервы нижних конечностей начинаются в поясничном и крестцовом отделах позвоночника. Бедренный нерв иннервирует большую часть бедра, подкожный, большеберцовый и промежуточный нервы иннервируют голень, икроножный, медиальный и латеральный подошвенные нервы иннервируют подошву стопы.

Все эти системы тесно взаимодействуют между собой. Что позволяет нам делать ногами совершенно немислимые па.

# СТОПА ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ

Если верить теории Чарлза Дарвина, то в давние-пре-давние времена человек лазал по деревьям не хуже обезьяны. Пальцами ног он пользовался так же, как и пальцами рук: он ими цеплялся за ветки. Потом наши предки спустились с дерева, но продолжали передвигаться исключительно на четырех лапах, одинаково используя при передвижении и ноги, и руки. Ну а потом появился гомо са-пиенс, человек разумный. Он научился ходить прямо, и поэтому, считают ученые, его стопы постепенно изменились. Они стали уплощенными, пружинящими. Короче, приспособились переносить вес тела без помощи рук.

До сих пор человеческая стопа продолжает изменяться. Люди построили города, заасфальтировали дороги. Покрытия, по которым нам приходится передвигаться, стали твердыми. Соответственно, изменяются и наши стопы – они становятся все длиннее и шире. Так легче переносить наш вес на большие расстояния, ведь чем больше площадь подошвы, тем легче стопа выдерживает нагрузки.

Каждое новое поколение имеет размер ноги больше, чем размер ноги своих родителей. Еще лет пятьдесят назад в дамских обувных отделах самым ходовым считался тридцать пятый размер. Через некоторое время – тридцать шестой. А те-

перь – тридцать седьмой. И туфли сорокового размера сейчас не залеживаются долго на прилавках.

Но вот ногти на ногах нам сейчас совсем не нужны. Антропологи считают, что рано или поздно (но не раньше чем через десять тысяч лет, если, конечно, человечество доживет до этого времени) ногти на ногах исчезнут. И на ногах останется всего два пальца – большой и второй. Именно их мы используем при ходьбе.

...Ну а кому такая теория не по душе – пожалуйста. Можно считать, что Творец мира, раздумывая о том, как будут устроены ноги Адама, предполагал, что ходить первому человеку придется босиком и по мягкой земле. Не по асфальтовому покрытию.

В связи с этим нужно уяснить – нашим ногам приходится тяжело. Не совсем они приспособлены к тем нагрузкам, которым мы подчас их подвергаем. Нужно любить и беречь свои ноги и стараться всячески облегчить им жизнь!

# ИДЕАЛЬНЫЕ СТОПЫ

Давайте посмотрим, какую форму имеют ваши стопы. От этого зависит, насколько они могут справляться с нагрузками, как долго будут оставаться здоровыми.

Поставьте свои босые ноги на чистый лист бумаги и обведите карандашом. Внимательно рассмотрите рисунок. В норме большой палец должен быть почти прямым, а все остальные – быть направленными в его сторону.

Рельеф стопы должен быть ровным, без каких-либо шишек и выпячиваний. Пятки должны быть ровно закруглены, без бугорков. А контуры правой и левой стопы в идеале зеркально совпадают.

Рассмотрите подъем и свод ваших стоп. Вам кажется, что свод стопы опущен низко? Это вполне может быть плоскостопие. Но диагностировать эту патологию все же должен специалист. Часто плоскостопие передается по наследству. Чем раньше вы примете меры, тем лучше. Дефекты стопы проще исправить в детском возрасте, когда кости находятся в стадии формирования. В этом случае достаточно пунктуально выполнять все упражнения лечебной физкультуры, которые назначит врач-ортопед, чтобы приостановить развитие процесса.

Плоскостопие также можно исправить с помощью ортопедических приспособлений.

По наследству часто передаются также деформации первого плюсневого сустава, пяточной кости и молотообразные пальцы. Эти пороки хорошо поддаются исправлению с помощью ортопедических приспособлений. В раннем детстве эти аномалии ничем себя не проявляют, а развиваются с возрастом в результате простого механического износа костей. Ускорить этот процесс «помогают» стресс и непосильные физические нагрузки.

Такие осмотры хорошо бы сделать регулярными. Если вы заметите, что свод подошвы со временем становится более плоским, пора бить тревогу. То есть обращаться к специалисту, который посоветует вам, какую обувь или стельки вам нужно носить постоянно. Или, если раньше у вас были ровные пятки, а с некоторых пор на одной из них вдруг стала расти шишка, значит, со стопой не все в порядке. Главное – вовремя заметить болезнь, тогда можно постараться все исправить. Будьте внимательны! Даже выпадение волосков на пальцах ног может сигнализировать о начале серьезной болезни!

Теперь поговорим о размере ваших ног. Вы уверены, что носите свой размер обуви? Измерьте точно длину ваших стоп – от кончика большого пальца до наиболее выступающей точки пятки. Сколько получилось – двадцать четыре сантиметра? А вы купили туфли размера 23,5... Непорядок.

У многих людей одна нога больше, чем другая. В принципе это нормально. Но обувь нужно подбирать, согласуясь с

большой ногой.

Кожа ног должна быть эластичной, мягкой, цвет ее должен быть ровным, без пятен.

## Глава 2

# АХ, НОЖКИ, НОЖКИ...

**(мужчинам читать запрещается!)**

*– Как жалко, что я не могу стать знаменитой певицей!*

*– Почему? Со слухом проблемы? Или ты хочешь сказать, что у тебя нет голоса?*

*– Да нет. Голос в порядке. Не хуже других. Ноги вот только подкачали. Не той длины...*

*Моя дочка Машка, 15 лет*

Многоуважаемые дамы! Если вы думаете, что сейчас мы приведем здесь классические пропорции идеальных ног, а вслед за этим напечатаем рецепт, как достичь этих пропорций (сопровождая все это словами: «Революция в области женской красоты!» и «Уникальные технологии!»), то вы глубоко заблуждаетесь.



# У КЛАУДИИ ШИФФЕР НЕКРАСИВЫЕ НОГИ?

Некрасивых ног, так же как и некрасивых женщин, в природе не существует. Важно, чтобы вы это поняли и приняли себя такой, какая вы есть от природы.

Что для этого нужно предпринять?

Внимательно рассмотреть себя в зеркале. Найти в себе кучу достоинств. Например: «Боже, какие у меня глаза! Миндалевидные, бесподобного карего цвета!..» Или: «Конечно, мои ноги на подиуме блистать не будут, но все же они довольно удачно гармонируют с моим телом!»

После чего надо крепко себя полюбить.

Ну а после того, как вы это сделали, еще раз критически себя рассмотрите. Теперь наша задача – скрыть свои недостатки.

Поскольку наша книга посвящена ногам, о ногах мы и будем говорить в первую очередь.

Пожалуй, нет на свете женщины, которую не огорчали бы собственные ноги. Хочется, чтобы они были чуть подлиннее, потоньше в лодыжках, чуть полнее или немного стройнее. Даже знаменитая Клаудиа Шиффер, общепризнанная красотка, недовольна своими ногами. «Что-о-о?» – воскликнете вы. Да-да. Она стесняется своих ступней, которые, на ее взгляд, чересчур велики. Хотя и совершенно соответствуют

ее росту. Снимаясь для рекламы, Клаудиа требует, чтобы эту часть ее тела не показывали.

Понятно? Нет предела совершенству. Но нет предела и человеческой глупости. В свое время Марлен Дитрих ввела моду на узкие лица. По ее примеру женщины жертвовали четырьмя здоровыми зубами с каждой стороны лица. Нелегко было из пухлых щечек сделать себе впалые. И жевать пищу было нечем.

Сейчас вот новая напасть. Дамы стремятся к тонкой талии, пытаются втиснуть себя в стандарт 90-60-90, для чего удаляют себе нижние ребра. Ничего хорошего, считают врачи, из этого не выйдет. Выпиливание ребер неизбежно нарушит вентиляцию легких и кислородный обмен, может привести к образованию грыжи и прочим патологиям. Какая уж тут красота!

Чересчур пухлые ноги многие женщины пытаются нещадно утягивать. Верхнюю часть бедер – с помощью жесткого корсета, а сами ноги – специальными колготками. В итоге – нарушения кровообращения. И спустя какое-то время у дам наблюдаются стойкие расстройства кровообращения. Красота – стр-рашная сила!

Но стоит ли скрывать недостатки столь губительным для здоровья способом?

А как же, спросит меня какая-нибудь юная леди, ведь у подруги масса поклонников, потому что у нее стройные ножки. А у меня нет – потому что ноги мои далеки от совершен-

ства.

Действительно, мужской половине человечества свойственно заглядываться на ноги проходящих мимо дам. Так уж они, мужчины, устроены: еще Пушкин воспел хвалебную песнь ногам знаменитой танцовщицы, и в этом он весь. Но ловить восхищенные взгляды – это далеко не все. Скорее всего, у подруги много поклонников, потому что она весела, приветлива и не заикливается на своей внешности. А у вас постоянно кислый вид, ведь вы все время думаете: «Какие некрасивые у меня ноги!» Вот и отпугиваете своим видом всех потенциальных ухажеров.

Если природа наградила вас ногами, далекими по форме и длине от ножек знаменитых манекенщиц, попытайтесь подобрать гардероб так, чтобы меньше выставлять ноги напоказ. Кто сказал, что длинные юбки вышли из моды?

Гораздо полезнее, с точки зрения обретения совершенства, оценить свою осанку и походку.

Как вы обычно ходите? Как героиня комедии «Служебный роман» – словно сваи в землю вбивая? Или шаркаете ногами, показывая всем видом, насколько этот мир достоин презрения?

А осанка? Спина под знаком вопроса, а попа, извините, образует с бедрами угол в 60 градусов?

При правильной осанке грудь должна быть слегка выдвинута вперед, а живот втянут внутрь. Вертикальная ось скелета должна быть прямой, не отклоняться назад, вперед или

в стороны. Иначе могут возникнуть деформации позвоночника. А там и ногам не поздоровится.

# ЗАЧЕМ НУЖНЫ КАБЛУКИ

Стремление достичь идеала, то есть длинных ног, привело к изобретению каблуков. Их придумали еще древние римлянки, имея в виду правило «золотого сечения». Помните рисунок Леонардо да Винчи – мужчина с расставленными ногами и широко раскинутыми руками вписывается в окружность? Это классические пропорции человеческого тела. Но женщины, так уж устроил их Господь, не вписываются в эти пропорции – ноги коротковаты. И красавицы, жившие еще до нашей эры, взгромоздились на каблуки.

Ковылять на этих негнущихся сандалетах-платформах было совсем не просто. Неизвестно, оценили ли этот подвиг мужчины. Но раз человечество в античные века не вымерло, а, напротив, успешно плодилось и размножалось, мужчинам длинные ноги их невест пришлось по вкусу.

Но все это не значит, что сейчас, в век довольно цивилизованный, следует приносить в жертву античным идеалам красоты свои ноги. Тем более что у вас их всего две. Незаменимых.

Поэтому модельные туфли на каблуках оставим для праздничных вечеров и не ходим в них постоянно. А уж если приходится весь день провести на шпильках, обязательно несколько раз в течение дня делаем упражнения на растягивание и гибкость мышц (о технике этих упражнений мы обя-

зательно расскажем ниже). Это избавит вас от болезненных ощущений и, возможно, больничной койки.

Но повседневная обувь обязательно должна иметь небольшой каблук. Еще Александр Македонский повелел изготовить для своих солдат сандалии на каблуках. Он заметил, что во время военных походов в таких сандалиях его воины проходят большие расстояния. Небольшой каблук, поддерживая пятку, обеспечивает стопам наибольший комфорт при ходьбе. Вот зачем, оказывается, нужен каблук!

А вообще – как правильно выбирать обувь?

Первое правило в выборе обуви состоит в следующем. Обувь должна быть по размеру! Между кончиком большого пальца и носком ботинка или туфли должен оставаться просвет, равный примерно длине ногтя большого пальца. Если обувь будет вам мала, рано или поздно это приведет к образованию мозолей, постоянному раздражению кожи и травме ногтей. При каждом шаге стопа продвигается внутри ботинка примерно на полсантиметра – именно поэтому ноге нужно оставить немного места.

Ширина обуви должна быть такой, чтобы материал, из которого сделаны ваши новые туфли, слегка морщился, если вы с силой проводите по нему от косточки большого пальца до мизинца. Помните, что слишком тесная обувь – причина возникновения мозолей и шпор.

На что еще следует обращать внимание? На задники. Дешевая обувь изготавливается по плохим колодкам, нога в ко-

торых будет деформироваться и сильно уставать. Комбинированные – «правильные» – колодки расширяются в передней части, а в пяточной области сужаются, повторяя форму стопы. В такой обуви нога долго не устает, потому что в ней хорошо поддерживается пяточный свод.

Предпочтительнее обувь из натуральных материалов. Но если это кожа, то она должна быть хорошо выделана, быть мягкой и податливой.

Для длительных пеших прогулок обувь со шнурками подходит больше всего. Если на работе вы вынуждены преодолевать большие расстояния, предпочтение отдавайте ботинкам на шнуровке. Обувь на резиновой подошве не выбирайте, потому что в такой обуви ноги больше потеют, а избыток влаги остается внутри. Это чревато различными кожными заболеваниями и специфическим запахом, который отпугнет не только мух и комаров, но и представителей противоположного пола.

Итак, запомнили – обувь носить только по назначению! Кроссовки – для спорта, тапочки – дома, мокасины и сандалии – на пляже. А рабочая обувь должна быть удобной и выполненной из экологически чистых материалов.

Как правильно выбрать кроссовки? Это особенно необходимо, если вы занимаетесь спортом и хотите избежать травм. Обратите в первую очередь внимание на отделку. Внутренние швы должны быть аккуратными, незаметными. То есть не грозить потертостями, волдырями и мозолями. А наруж-

ные швы – хорошо укрепленными для большей прочности. Обшивка должна быть легкой и позволяющей ноге «дышать», к тому же еще и непромокаемой. Голенище выбираем не слишком высокое в области пятки, чтобы избежать воспаления сухожилий. А глубоко вырезанные выемки под лодыжками уменьшат трение. Шнуровка: не сжимающая стопу и не нарушающая кровообращение. Особое внимание обращаем на подошву – предпочитаем устойчивую и упругую, задняя часть стопы должна быть довольно высокой.

Вам нужна обувь для бега трусцой? При каждом шаге на позвоночник и коленные суставы бегуна ложится тяжесть, в три раза превосходящая вес тела, поэтому обувь должна поглощать волны от ударов и толчков стопы. Выберите кроссовки с воздушной системой амортизации – прослойка воздуха, распределенная вдоль подошвы, обеспечит безопасность и создаст комфорт. Выходите на дорожку раз в неделю? Вам подойдет модель с «подушечкой» из вискозоэластика в области пятки. Обuvi для бега также следует быть гибкой, чтобы обеспечить стопе свободу движения.

Вы играете в теннис, баскетбол или другие игры? Чтобы не пострадал связочный аппарат, кроссовки должны обеспечивать надежную защиту в области лодыжек. То есть фиксировать стопу, смягчать толчки, одновременно сохраняя полную свободу перемещений. Такая обувь легко «складывается» в стопе и смягчает резкие торможения.

Для долгих пеших прогулок выбирайте кроссовки с ре-

льфонной толстой подошвой с антискользянием, чтобы легче было преодолевать спуски и подъемы.

Ну а для занятий в спортивных залах подойдет легкая обувь. В такой можно совершать быстрые движения, как при занятиях аэробикой, не перегружая суставы стопы. Лодыжка хорошо закреплена, а подошва с амортизатором в области пятки и на середине стопы смягчает многочисленные толчки и сотрясения, предотвращая травмы спины и коленных суставов.

И несколько слов о носках. Носки вообще-то существуют для того, чтобы обеспечить стопе сухость и удобство внутри ботинка или кроссовки. Они не должны быть слишком тесными, иначе нарушается кровообращение, и слишком большими – это чревато мозолями и раздражением кожи на месте складок. Синтетика не дает ногам «дышать» и не пропускает влагу. Значит, будет запах. А это не так безобидно, как может показаться на первый взгляд. Это верный признак того, что на влажной коже начался бурный рост микроорганизмов. Если ваша кожа особенно чувствительна к микрофлоре, то вполне может возникнуть состояние, известное под названием «стопа атлета». И все из-за того, что вы неправильно выбрали носки. Экая мелочь! Но для здоровья мелочей не бывает.

# КРАСИВЫЕ НОГИ – ЭТО ЛЫСЫЕ НОГИ

Возможно, через некоторое время каноны красоты изменятся. И модными станут пышные ягодицы, длинные ступни и волосатые ноги. Воображаю, что тогда начнется! Женщины будут осаждать пороги косметических лечебниц с просьбой увеличить волосяной покров на ногах. Волосы будут заботливо пересаживать, красить, расчесывать.

Тьфу, вот напасть-то! Но почему бы и не улыбнуться?

Ну а пока – пока все наоборот. Неприличным считается иметь волосатые ноги. Ноги, чтобы быть красивыми, должны быть лысыми.

Удалить волосы можно следующими способами. Во-первых, подстричь их маникюрными ножницами. Работа тяжелая и кропотливая, а результат – временный.

Во-вторых, срезать их бритвой. Способ безболезненный, можно сказать, довольно приятный. Тем более сейчас, когда появилось много гелей и кремов и специальных дамских приспособлений для бритья. Но вскоре волосы отрастут, став более жесткими и заметными. Поэтому брить волосы на ногах придется часто, через два-три дня.

В-третьих, для удаления волос можно использовать специальный пластырь из смолы. Вот, например, способ, дошедший до наших дней со времен античной Греции, – коло-

ма-ска. Кожу ног слегка припудривают, затем наносят растопленную смесь, состоящую из колофона, воска и парафина. Смесь должна затвердеть, волосы плотно захватываются пластырем. После чего ее отделяют одним энергичным движением против роста волос. Больно? Надо терпеть. Через некоторое время (как правило, через три недели) волосы вновь появятся, но они будут не жесткими, а более тонкими и менее заметными.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.