

Nogi do nieba

Najpiękniejsze są te o naturalnym kształcie. Uwielbiają być w ruchu, ale nie każdy sport jest dla nich dobry. Silne – świadczą o pewności siebie i samodzielności. Trzeba o nie dbać i „karmić” grejpfrutami tekst Agata Legan

S kąd się wzięło powszechne przekonanie, że im nogi są dłuższe, tym bardziej atrakcyjne? Naukowcy twierdzą, że podpowiada nam to instynkt, bo postrzega wydłużanie się kończyn w stosunku do tułowia jako wejście w okres dojrzewania płciowego. Nie potwierdzają tego jednak rankingi najpiękniejszych nóg show-biznesu, które co roku publikują różne portale i magazyny. Królują w nich zarówno niziutka (153 cm wzrostu) aktorka Eva Longoria, jak i wysoka, smukła modelka Gisele Bündchen (180 cm wzrostu).

Z punktu widzenia psychologii ciała za najładniejsze należałoby uznać nogi o naturalnym kształcie, tj. łukowate, z kolanami wypchniętymi nieco na zewnątrz i lekko ugiętymi w pozycji stojącej. Taki kształt zapewnia im optymalną wydolność, i to nie tylko przy dźwiganiu ciężaru ciała czy poruszaniu się, ale też przy zachowywaniu równowagi – tej fizycznej, i tej psychicznej. Przyjmuje się bowiem, że im słabsze nogi, tym mniej pewności siebie, samodzielności, siły ducha, a za to większe pokłady lęku.

Niezależnie jednak od tego, którą teorię uznamy za prawdziwą, trzeba pamiętać, że – jak napisał Julian Tuwim – „nawet najpiękniejsze nogi gdzieś się kończą”.

Nie masz nóg do samego nieba? Spraw, by czuły się jak w niebie, a pięknie ci się odwdzięczą.

Spacer w chmurach

Wydaje się truizmem stwierdzenie, że nogi uwielbiają być w ruchu, ale w dobie komórek i komputerów większość z nas prowadzi siedzący tryb życia, wykonując ledwie dwa tysiące kroków dziennie. Tymczasem zachowanie dobrej kondycji nóg wymaga aż pięciokrotnie więcej. Na

stopę najpierw na palcach, a potem na piętach. Sprawdzą się ono doskonale podczas długich podróży, szczególnie samolotem. I dodatkowo uchroni przed tworzeniem się zakrzepów.

Z powodu siedzącego trybu życia nogi stają się coraz słabsze i podatne na kontuzje, pojawiają się problemy z żyłami, zatrzymywanie wody, ból. Jak temu zapobiec? Po pierwsze, zapewnić im stabilne oparcie lub podnózek. Po drugie, przyjmować właściwą, tzn. naturalną pozycję. Po trzecie, często zmieniać położenie nóg (unosić je, wykonywać naprzemienne ruchy, prostować). Przynajmniej raz dziennie warto też zrobić sobie spacer po biurowych schodach i pamiętać, że nawyk zakładania nogi na nogę, nieważne jak elegancko by się prezentował,

Pończochy noś z pasem, a buty – na umiarkowanym obcasie. Podobno najwłaściwszy ma wysokość 2–5 cm. Wyższych szpilek lepiej nie zakładać wcale lub noś je tylko od święta

szczęście nigdy nie jest za późno, by wypracować zdrowe nawyki.

– Każdy ruch, który aktywizuje skurcze mięśni łydki, jest dobry dla nóg, w tym również dla ich żył – wyjaśnia dr Iwona Radziejewska-Choma, flebolog z Centrum Flebologii w Warszawie.

– Ruchy stopy sprawiają, że krew płynie do góry, pobudzają zatem niemal od razu krążenie. Dlatego, zwłaszcza podczas długotrwałego siedzenia, warto powtarzać proste ćwiczenie: opierać

to w gruncie rzeczy nic innego jak przykurcz mięśnia biodrowo-łędźwiowego, który w dodatku znacznie utrudnia przepływ krwi w kończynach.

Największe znaczenie dla zdrowia nóg ma jednak aktywność po pracy – spacer, szybkie marsze, jazda na rowerze, ćwiczenia na stepperze, nordic walking, jogging, pływanie, taniec czy aerobik. Zbawienna może się również okazać joga, wpływająca nie tylko na ich sprężystość, ale również gwarantująca



Kup skakankę

Nogi mają wiele mięśni, więc wyrzeźbienie ich stanowi nie lada wyzwanie, co nie znaczy, że jest to niemożliwe. Pamiętaj, że kolanom najlepiej służy aeroboxing, taniec cudownie modeluje łydki, pływanie ujędrnia uda, a skakanka - prócz ud - kształtuje również łydki i pośladki. Nad wszystkimi partiami nóg najlepiej zaś pracować na stepperze. Wystarczy, że przeznaczysz na ćwiczenia chociażby dwie godziny w tygodniu (choć najbardziej wskazana byłaby oczywiście codzienna aktywność), a twoje nogi staną się wkrótce jędrne i bardziej kształtne.

sprawną cyrkulację krwi dzięki technikom tzw. głębokiego oddychania.

A po wysiłku – odpoczynek, najlepiej z nogami uniesionymi do góry, a konkretnie – na wysokości minimum 15 cm powyżej poziomu serca. Możesz oprzeć stopy np. o ścianę, a w czasie snu ułożyć pod nogami poduszkę lub zwinięty koc.

– Warto wiedzieć, że nie każdy rodzaj aktywności jest jednak wskazany dla zdrowia nóg. Nie służą im jazda konna, narty czy tenis, bo łydka i stopa pozostają wtedy przez długi czas unieruchomione, a także sporty siłowe – wymienia dr Radziejewska-Choma. – A spacer zawsze będzie lepszy od joggingu.

Byłe nie do Egiptu

Tak samo jak każda inna część ludzkiego ciała, tak i nogi, a konkretnie – znajdujące się w nich żyły, nie tolerują palenia, nadmiaru alkoholu, gwałtownych wahań wagi i otyłości. Pamiętaj, że ryzyko pojawienia się żylaków, zakrzepów czy opuchlizny znacznie wzrasta, jeśli stosujesz środki hormonalne.

Chcesz zrobić swoim nogom przyjemność? Unikaj gorąca. Zrezygnuj z sauny, solarium i gorących kąpiei, także tych słonecznych. I – niestety – z ogrzewania podłogowego! Od gorących piasków Egiptu zdecydowanie bardziej przysłuży im się spacer brzegiem chłodnego Bałtyku, a zamiast gorącej kąpiei będą wołały letni, a nawet zimny prysznic (obkurcza naczynia krwionośne i ujędrnia skórę). Lubisz podróże do ciepłych krajów? Zawsze zabieraj ze sobą zele lub inne preparaty chłodzące, przeznaczone do

nóg. A po całym dniu, spędzonym na plaży czy męczącym zwiedzaniu, rób im chłodny okład.

Idealna temperatura dla nóg to około 20 stopni, nie zaszkodzi jednak co jakiś czas podarować im w prezencie krioterapię, czyli zabiegi z wykorzystaniem temperatury od -160 do -100 stopni. – Sesjom krioterapii można się poddawać nawet codziennie. Najlepiej zrobić 10–15 zabiegów, a po miesiącu rozpocząć od nowa – mówi fizjoterapeuta Michał Witecki.

Wycieczka do spa

Zmęczone nogi nie pogardzą cudownym masażem, nawet jeśli miałby on trwać zaledwie chwilę. Możesz wykonywać go sama, choćby podczas nakładania balsamu do ciała. Pamiętaj, by ruchy przebiegały od dołu ku górze, tj. w kierunku serca. Masaże nóg ma w swojej ofercie również wiele gabinetów kosmetycznych.

Za najlepszy i najbardziej skuteczny kosmetyczki uznają tzw. drenaż limfatyczny, który pomaga właściwie na wszystko: od uczucia ciężkich nóg, po żylaki. Wykonuje się go za pomocą specjalnej aparatury lub tradycyjnie – metodą manualną.

– Najlepiej rozpocząć drenaż tuż po miesiączce – sugeruje Anita Gołębiowska, ekspert kosmologii, właścicielka salonu Cleopatra w Płocku. – Aparatura to nic innego jak kombinezon pneumatyczny, wykorzystujący podciśnienie. Zanim się go nałoży, kosmetyczka aplikuje preparaty o działaniu wyszczuplającym, drenującym i chłodzącym.

Zdaniem ekspertki młode kobiety między 20. a 35. rokiem życia powinny zadbać

również o ujędrnienie nóg, a także od czasu do czasu wykonać serię zabiegów przeciwdziałających gromadzeniu się toksyn i tłuszczu. Balsamy antycellulitowe wprawdzie nie rozwiążą problemu, ale nawilżą i wygładzą nogi. Stosuj je po każdej kąpiei, a raz na jakiś czas skorzystaj z oferty salonów kosmetycznych. Mają wiele profesjonalnych zabiegów wspomagających redukcję cellulitu i działających wyszczuplająco, m.in. poprzez rozbijanie tkanki tłuszczowej (np. endermologia).

Nogom służą morskie algi oraz błoto i sól z Morza Martwego. Ta ostatnia będzie nadawała się idealnie do peelingu, który wygładzi i odświeży skórę. Jeśli twoja jest szczególnie wrażliwa – użyj peelingu w żelu. Zbawienne działanie mają też maści z wyciągiem z kasztanowca, zawierającym bardzo ważną dla żył substancję uszczelniającą – escynę, oraz witamina C, która wzmacnia naczynia i zapobiega ich pękaniu.

Nogi lubią grejfruty

Niezależnie od wszelkich zabiegów, najlepszym sposobem walki z niedoskonałościami i dolegliwościami nóg jest oczywiście zdrowy styl życia, na który składa się odpowiednia dieta i codzienna troska.

Chcesz mieć szczupłe i zdrowe nogi? Jedz grejfruty! Owoce te potrafią bowiem nie tylko usuwać z organizmu tłuszcz kumulujący się w biodrach, udach, łydkach i pośladkach, ale też zapobiegać jego dalszemu wnikananiu do komórek oraz tworzeniu się niebezpiecznych złogów. Dobrze są też wyciągi z nasion winogron – pomagają chronić ściany

naczyń, zmniejszając ich przepuszczalność, a zwiększając napięcie, co znacznie poprawia przepływ krwi.

Bardzo korzystnie na stan żył w nogach wpływa rutyna (obecna np. w gryce), zapobiega bowiem ich pękaniu czy zakrzepom. W twojej codziennej diecie powinny znaleźć się także witaminy C, A i E, selen, cynk, potas oraz krzem, który uszczelnia naczynia krwionośne. Nie tylko nogom, ale i całemu organizmowi służy przede wszystkim dieta niskokaloryczna, bogata w błonnik, warzywa, pełnoziarniste pieczywo, otręby i czosnek, a także w produkty o lekko moczopędnym i oczyszczającym działaniu, jak np. truskawki, pietruszka czy... woda. Powinnaś wypijać jej minimum 1,5 litra dziennie i ograniczyć spożycie soli, która niepotrzebnie zatrzymuje ją w organizmie.

Jeśli zapaliłaś się do zmian, nie zapomnij też o modyfikacji pewnych modowych nawyków. Tak, chodzi tu o zbyt wysokie obcasy. Owszem, nadają ładny kształt, a ich noszenie to kwestia nie tylko elegancji, ale i... seksapilu. Zwłaszcza do pary z samonośnymi pończochami! Niestety, zarówno wysokie obcasy, jak i wspomniane pończochy nie są szczególnie zdrowe dla nóg. Ale zmiany nie muszą być drastyczne.

Pończochy lepiej noś z pasem, a buty – na umiarkowanym obcasie. Podobno najwłaściwszy ma wysokość 2–5 cm. Szpilek przekraczających ten limit lepiej nie noś wcale lub zarezerwuj je na szczególne, nieczęste okazje. Dlaczego? Wysoki obcas ogranicza ruchliwość łydki i utrudnia krążenie krwi w całych kończynach.

Ale uwaga: zupełnie płaskie baleriny też nie służą nogom, osadzają cały ciężar na pięcie i blokują pracę mięśni łydki. Unikaj gwałtownych zmian wysokości obcasów. Nie „schodź” z pięciocentymetrowych szpilek na niziutkie czółenka. Zmień je na dwucentymetrowe pantofelki.

Równie istotna jak obcas jest też dość miękka, sprężysta podeszwa buta (a nie twardy koturn) i dość szeroki przód (nie szpic). Zwróć też uwagę na ściągacze w skarpetach i pończochach – nie mogą być zbyt ciasne. Podobnie rzecz ma się ze spodniami, spódniami czy sukienkami – niech zbytnio nie przylegają do ciała.

Kwestia genetyki

Jeśli twoja mama i babcia miały piękne, gładkie nogi, bez śladu żylaków – wygrałaś los na loterii. Brzydkie i bolesne fioletowe pajęczki i zgrubienia to główny i wyjątkowo dotkliwy problem nóg. Występują u kobiet niemal cztery razy częściej niż u mężczyzn, ponieważ ścianki kobiecych żył są cieńsze i delikatniejsze. Chorobę powoduje złe funkcjonowanie zastawek żylnych, w związku z czym nie odprowadzają krwi do serca i zaczyna się ona gromadzić w nogach, przede wszystkim na łydkach i pod kolanami. Wypełnione krwią żyły tworzą pod skórą widoczne niebieskie linie, które z czasem mogą stać się wypukłe i bolesne. Do tego zaczynają nieestetycznie wyglądać, co powoduje, że wiele kobiet wstydy się swoich nóg i zakrywa je długimi spódniami czy spodniami.

Niestety skłonność do występowania żylaków jest dziedziczna. Odpowiednie ćwiczenia, codzienna dawka ruchu czy

dieta pomagają usunąć różnorakie dolegliwości nóg, ale nie to przykre schorzenie. – Profilaktyka się nie sprawdza, a nawet bywa szkodliwa, bo pacjenci trafiają do lekarzy zbyt późno, i to z niesłusznym poczuciem winy, że sami doprowadzili się do takiego stanu. Trudniej im wówczas pomóc, a ponadto wzrasta ryzyko powikłań – potwierdza dr Iwona Radziejewska-Choma. – Dlatego trzeba jasno powiedzieć, że żylaki to problem genetyki, a przy najmniejszych choćby pajęczkach na nogach trzeba szybko szukać pomocy flebologa.

Dobra wiadomość: badanie żył jest bezbolesne i nieinwazyjne, a pozwala na precyzyjne rozpoznanie problemu. Także operacje żylaków z roku na rok stają się coraz mniej kłopotliwe. Obecnie operuje się niewydolne żyły przy wykorzystaniu technik chirurgii plastycznej i w znieczuleniu miejscowym, a także przy użyciu lasera czy prądów o wysokiej częstotliwości. Powoduje to jedynie minimalne, prawie niewidoczne uszkodzenia skóry. Najczęściej jednak – dzięki precyzyjnej diagnostyce ultrasonograficznej – żylaki usuwa się poza salami operacyjnymi, za pomocą skleroterapii, czyli zastrzyków. Zabiegi te nie wymagają znieczulenia, a pacjent nie korzysta ze zwolnień lekarskich. Musi się zaopatrzyć w specjalne uciskowe podkolanówki i rajstopy, których zadaniem jest ułatwienie odpływu krwi z nóg (stopień ucisku dobiera indywidualnie lekarz). Dzięki ich noszeniu ryzyko powstania nowych żylaków się zmniejsza, a ty z powrotem będziesz mogła bez obawy pokazywać światu swoje piękne nogi bez skazy. □

Wzór na ideał

Naukowcy opracowali wzór na nogi idealne. Wygląda on następująco: $(T/C) \times (F+S) = I$, gdzie T oznacza obwód uda, C - obwód łydki, F - teksturę, czyli gładkość, którą mierzy się tak samo jak w przypadku papieru ściernego w skali od 1 do 5 (1 - najbardziej chropowate, 5 - najgładsze), S zaś to stopień połysku, oceniany na wzór klasyfikacji farb malarskich od 1 (mat) do 4 (pełen połysk). I oznacza wynik idealny, który miałby wynosić 14,67 i przypisywany jest właściwie tylko aktorce Jennifer Aniston.