

TRIKI PROTI MRZLIMI NOGAMI



Masaža stopal

Masaža s pomočjo pritiska rok. Z nežnim pritiskanjem se stimulirajo refleksne točke, ki so povezane z notranjimi organi. Vplivajo na sproščanje in ravnovesje celotnega telesa.



Vrtenje stopala

Mrzle noge boste uspešno ugnali, da se boste večkrat na dan nekoliko razgibali. Tudi če delte večinoma sede ali za računalnikom, je to enostavna vaja za prekrvavitev nog. Večkrat zaokrožite z obema stopaloma.



Počep

Preprosta in enostavna vaja za prekrvavitev nog je počep. Z nogama stopimo v širino ramen. Pomembno je, da sta oba stopala trdno na tleh, ko počepnemo kolena pokrčimo do pravega kota.



Napitki iz želišč

Za pospešitev prekrvavitve učinkovito delujejo tudi zelišča, ki ogrejejo organizem, npr. ingver, kajen, čili, cimet. Pripravite si topli napitek in uživajte ob blagodejnem vplivu.



Tople nogavice

Dobra izbira, da odpravite mrzle noge so termo nogavice, ki preprečujejo prekomerno potenje, vsrkavajo morebitno vlago in poskrbijo za tople noge.