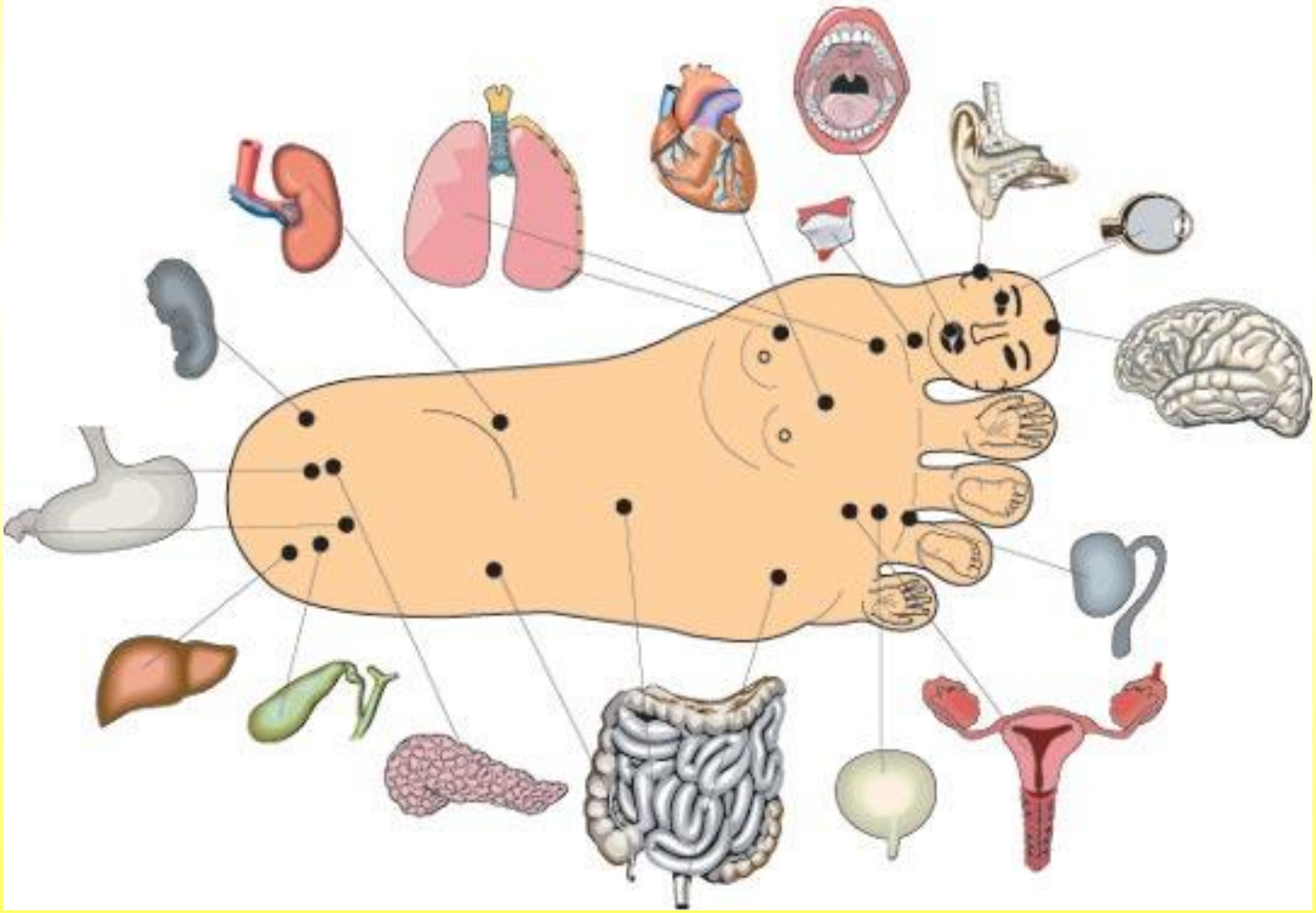
опасно

Красиво

В последнее время обувь не вызывает больших споров: все знают, что чем она удобнее, тем меньше у человека будет проблем со здоровьем



- Медики утверждают, что от частого ношения высоких каблуков существенно страдают некоторые части нашего тела

Стопы

- - появляются натоптыши - жесткие мозоли на подошве и на косточке у основания большого пальца, от которых очень трудно избавиться.

- появляются болезненные ощущения под головками плюсневых костей, со временем начинает развиваться статическое плоскостопие.

Колени, голени, икры, бедра

- - деформируется икроножная мышца и укорачивается ахиллово сухожилие. Из-за этого ноги подвержены судорогам, особенно страдают модницы, когда по ночам ноги «сводит». Ощущения не из приятных.
  - увеличивается нагрузка на коленный сустав, в результате развивается артрит.
  - ноги отекают, появляются сосудистые звездочки и тромбофлебиты, развивается варикоз и

- В итоге болеем: натоптыши на ногах, поперечное плоскостопие, артриты (воспаления суставов), артрозы (деформации суставов), отеки, тромбофлебит, варикозное расширение вен…….

Позвоночник

- при неравномерной нагрузке на передние и задние края межпозвоночных дисков как последствие появляется боль в пояснице.

Голова

- - по заверениям, специалистов, из-за неправильного положения позвонков и головы, ухудшается приток крови к сосудам и замедляются мыслительные процессы.

Внутренние органы

- изменяется положение всех внутренних органов, и это сказывается на работе мочеполовой системы.

- *Когда вы встаете на высокий каблук, вы смещаете центр тяжести и тем самым усиливаете давление на позвоночник.* Но, поскольку это давление неправильное, то **длительное хождение на каблуке может привести к смещениям позвонков и таза, воспалительным процессам пищеварительной системы и органов малого таза, остеохондрозу, мышечные болям, искривлению позвоночника и другим заболеваниям спины.**

Тем, кто хочет сохранить здоровье, а не гнаться за модой, при выборе обуви рекомендуется соблюдать следующие правила.

- *Даже выбирая туфли на каблуках, желательно отдавать предпочтение моделям с устойчивым каблуком высотой 5-6 см. Разумеется, нет ничего страшного в том, чтобы время от времени (на вечеринку, в театр и т. д.) надевать туфли с высотой каблука 10-12 см.Однако носить такую обувь каждый день не следует.*

- **Самая правильная обувь- это обувь на небольшой каблуке 2-5 см**. Небольшой каблук выполняет функцию рессоры, облегчая жизнь многострадальным ногам.

- Высокий каблук **не рекомендуется носить более 2-3 часов и не более 2-3 раз в неделю**. То есть обувь лучше чередовать – плоская подошва, каблук, высокий каблук

- Но особенность человеческой ноги такова, что обувь на абсолютно плоской подошве так же неполезна, как и обувь на высоком каблуке

- *Обувь должна точно соответствовать размеру стопы. Как слишком узкая, так и чрезмерно широкая и свободная обувь вредна для здоровья. Ее ношение может привести к нарушению осанки, ноги будут сильно уставать и отекать. Особенно опасна узкая и тесная обувь: она может спровоцировать развитие целлюлита.*

- **- В туфлях должны быть хорошие стельки с супинаторами**

- Ходьба на каблуке, помимо всего прочего, еще и травмоопасна. **Вывих ноги** – одна из самых распространенных травм.

- *наиболее подходящей обувью для женщин оказались полуботинки на шнуровке с широкими невысокими каблуками и прорезиненной подошвой,*

Это еще не все!!!

А сейчас про волосы

- Испокон веков у всех народов волосам придавали особое значение, наделяли их магическими свойствами, и причисляли обладательниц длинных распущенных волос к числу ведьм.

- Распускание волос считалось неприличным, потому как длинные распущенные волосы символизировали беспорядочное растрачивание энергии и сексуальный призыв, поэтому носили их только падшие женщины. Длинная коса была символом сохранения энергии для будущего мужа. После замужества косы сменялись пучками – символом концентрации энергии для чего-то одного, то есть для мужа и семьи.

- Все мы каждый день пользуемся им, не придавая должного значения и внимания этому процессу, не задумываясь о воздействии, которое оказывает обычное расчесывание. Издавна люди знали, как с помощью этого нехитрого ритуала можно достичь желаемых целей, и повлиять на ход событий жизни. Так заплетание волос способствует разрушению злых чар, сглазов. Косички и узелки – верный способ оградить себя от духов тьмы. А само расчесывание волос включает в себя целый ритуал, на протяжении которого, проводя руками по волосам, активируются их «магические силы», а думая в момент расчесывания о желаемом, можно попросить у духов исполнить вашу просьбу.