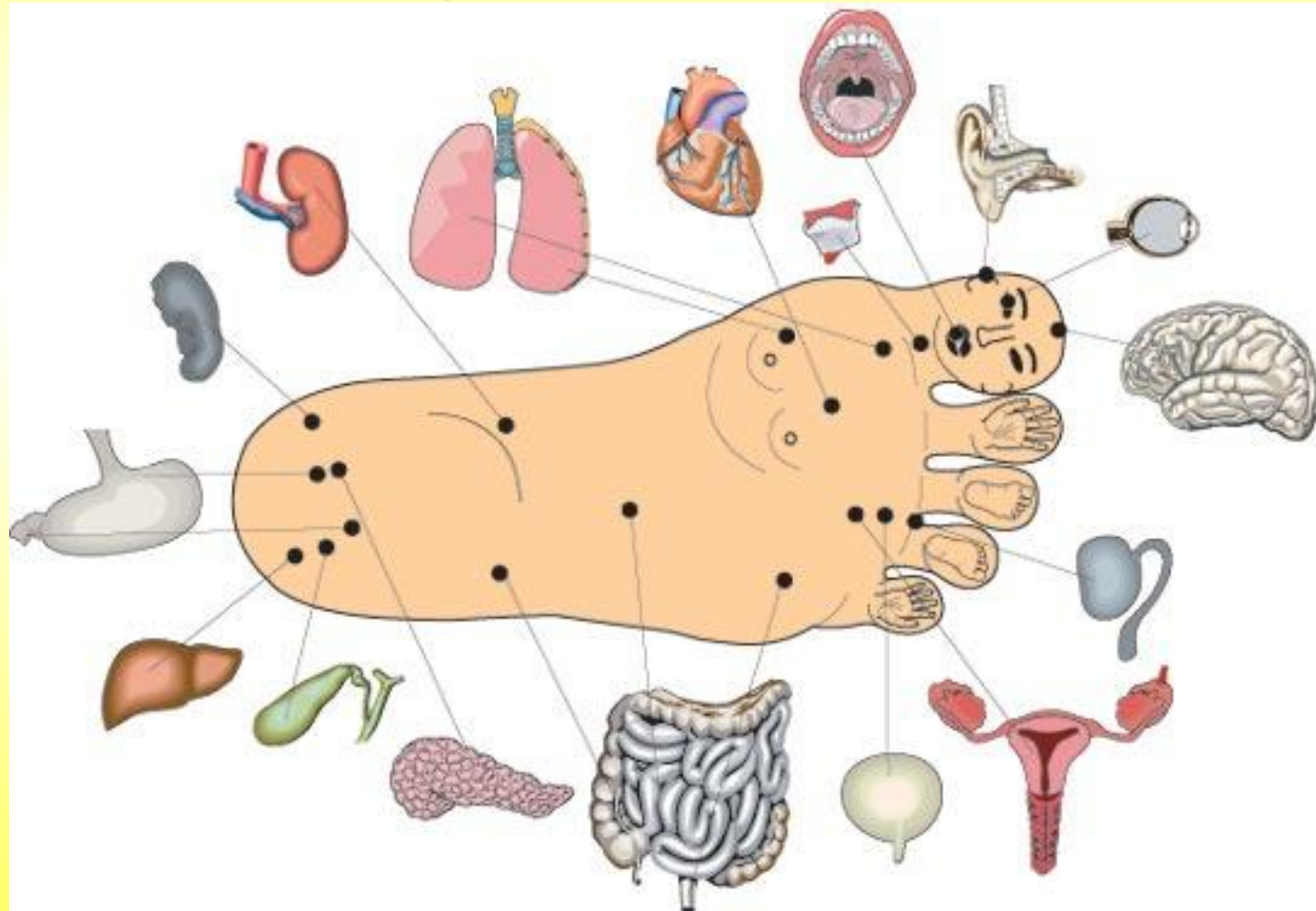


ОПАСНО



КРАСНОВО

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

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ
Измененное положение тела при ходьбе на высоком каблуке вызывает повышенную нагрузку на внутреннюю поверхность коленного сустава - самое частое место развития остеоартроза среди женщин. Установлено, что ходьба на каблуках увеличивает нагрузку на сустав на 26%

Высокие каблуки
Высокие каблуки перемещают центр тяжести тела вперед, при этом бедра и позвоночник уходят с одной линии

Давление
Высокие каблуки визуально удлиняют ноги, но с увеличением высоты каблука возрастает давление на носок стопы.

Возрастание давления на носок в зависимости от высоты каблука:

7,5 см	+76%
5 см	+57%
Физиологично 2,5 см	+22%

Икры
Мышцы икр напрягаются, чем выше каблуки, тем напряжение сильнее. Мышцы укорачиваются и уплотняются

Неврология (неврома) Мортона
Высокий каблук в сочетании с острым носом может дать ситуацию, при которой кости плоской сдавливают нерв, проходящий между головками 3 и 4 плюсневых костей (реже - 2 и 3). Патология сопровождается выраженным болевым синдромом.

Ахиллово сухожилие
Когда носок стопы опускается вниз по отношению к пятке, ахиллово сухожилие подтягивается (за счет сокращения икроножной мышцы)

Травмы пятки
Жесткие ремешки плюс высокий каблук вызывают постоянное раздражение области пятки. Это приводит к развитию заднего бурсита ахиллова сухожилия (деформации Хаглунда) — воспалению суставной сумки (бурсы), расположенной между кожей пятки и ахилловым сухожилием.

Травмы лодыжек
На высоких каблуках сложнее держать равновесие. Это повышает риск падения и перелома лодыжек, а также других травм.

Метатарзалгия
Высокие каблуки приводят к перераспределению веса тела. Длительное ношение может вызывать боли в области "подушечки" стопы (головки плюсневых костей).

Костное разрастание
Узкие туфли могут вызывать костные разрастания в области сустава у основания большого пальца. Это приводит к его искривлению и развитию болевого синдрома.

Ороговение Мышца Мозоль
Сустав Подушечка стопы

Мопоткообразная деформация
Узконосные туфли заставляют пальцы сгибаться в среднем суставе. В результате мышцы второго, третьего и четвертого пальцев теряют способность расслабляться и возвращаться в исходное состояние даже после снятия обуви.

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 болевеем: 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 следствие 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 каблук 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 бесполезна, 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.*

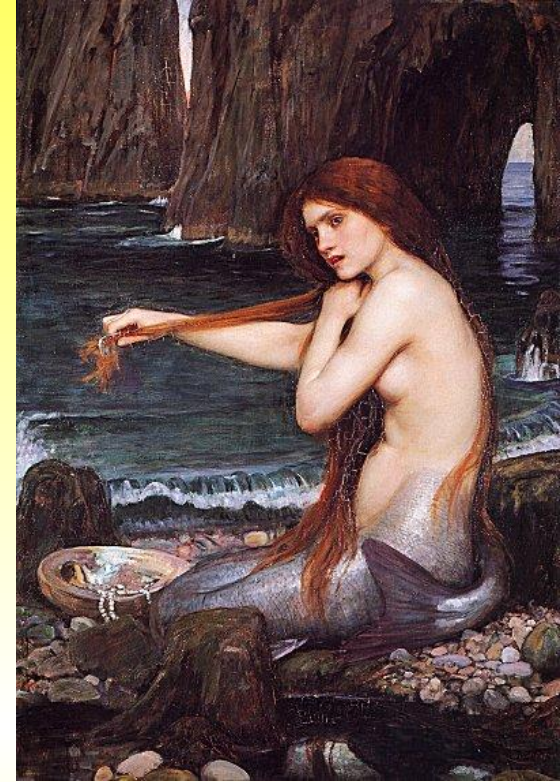
- - **В туфлях должны быть хорошие стельки с супинаторами**

- 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.