

« **ВСЬ  
МИР  
У ТВОИХ  
НОГ** »

На Востоке говорят: «Здоровые ноги — долгая жизнь». Многие даже и не подозревают о том, насколько серьезна связь между здоровьем и состоянием ног. Здоровые и красивые ноги имеют для каждого человека особую ценность. На ногах мы стоим и в прямом, и в переносном смысле. И не только стоим, но и ходим, бегаем. Нагрузка все растет, а мы еще и добавляем к этому тесную, неудобную обувь, сидение по много часов в кресле за компьютером или за рулем автомобиля. А еще стрессы, неправильное питание, вредные привычки, плохая экология. Мы приходим вечером домой, с трудом снимаем с отекающих ступней обувь, преодолевая тяжесть и боли в ногах, ползем к дивану и клятвенно заверяем себя, что уже с завтрашнего дня начнем заботиться о своих ножках! Но, приходит завтра — и нам опять нужно куда-то идти, бежать, ехать и опомниться мы снова только вечером.

Остановитесь! Скажите «стоп!» Поставьте «на паузу» все важные дела и просто задумайтесь: красота и здоровье ваших ног — это не постоянные величины. Если не начать следить за состоянием своих ног, то в один совершенно не прекрасный день можно обнаружить у себя целлюлит, мозоли, плоскостопие или первые признаки варикозного расширения вен. И если мозоли и дряблая кожа на ногах портят только эстетическое впечатление, то варикоз является серьезным заболеванием. Неужели кому-то из нас хочется пройти через это?

Наши ноги не только помогают нам ходить на работу или по магазинам. Они приближают нас к новым свершениям, счастью и любви. Заботьтесь о своих ногах, и тогда, поверьте, по жизни вы пойдете не со вздохами и болью, а с легкостью и хорошим настроением! Ваши ноги будут довольны!



**Магазины «Основа Движения» рады предложить вам  
большой выбор товаров для здоровья и красоты!**

Единая справочная о товарах и услугах:  
(3952) 500-223, 8-800-500-30-79

[www.osnovad.ru](http://www.osnovad.ru)

**-5% СКИДКА**  
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ



Посчитайте, сколько шагов вы делаете в день? вы удивитесь, но в обычный день мы иной раз проходим всего несколько сотен шагов. Заботясь об удобстве, современные люди практически исключили пешее передвижение. Квартира – лифт – машина – работа и обратно. Пониженная динамическая нагрузка и есть основная причина **варикозного расширения вен** – одной из «болезней цивилизации».

Кроме этого серьезно увеличивают риск возникновения варикоза: наследственная предрасположенность, работа «на ногах», плоскостопие, ношение высоких каблуков, тесная одежда, прием гормональных контрацептивов, избыточный вес, беременность и роды, курение и алкоголь, подъем тяжестей и просто значительные нагрузки, длительные переезды и перелеты.

### Как развивается варикоз?

Самые ранние признаки – «паутинки» сосудов на коже, тяжесть, усталость и отеки ног, особенно к вечеру, проходящие после ночного сна. В дальнейшем появляются боль и ночные судороги. Ухудшается кровообращение, увеличивается давление на стенки сосудов, которые теряют свою упругость и эластичность. При повышенной нагрузке сосуды растягиваются как воздушные шарики, образуя расширения – варикозные узлы.

Если вы отметили у себя хотя бы один из факторов риска или какой-либо признак варикоза, это говорит о том, что вашим ногам срочно необходима дополнительная забота!

### Французы говорят: вены как зубы, их нужно лечить всю жизнь

Вовремя начатая профилактика и лечение избавят вас и от первых проявлений варикоза, и от дальнейших серьезных осложнений - тромбоза, трофических язв и тромбофлебита, которые значительно снижают качество жизни.

Что оценят ваши ноги? Активный образ жизни, сбалансированное питание, регулярный массаж, контрастный душ, прием венотоников (средств, укрепляющих стенки сосудов). И, конечно же, **компрессионный трикотаж** – основной и универсальный из всех существующих методов профилактики и лечения заболеваний вен. Если носить компрессионный трикотаж регулярно, ноги перестают отекать, вены сужаются, исчезают капиллярные звездочки, мышечные боли и усталость.

Даже если ваши вены здоровы, использование компрессионного трикотажа поможет сохранить и поддержать красоту ваших ног!

Компрессионный трикотаж (гольфы, чулки и колготки) – это ваше здоровье и безупречный внешний вид всегда и везде:

**Для женщин** – это эффективно, элегантно и удобно

**Для будущих мам** – это полезно, легко и безопасно

**Для мужчин** – это престижно, выгодно и практично

**Для всех, кому за 50** – это качественно, доступно и надежно

**Для спортсменов** – это быстрее, выше, сильнее

**Для путешественников** – комфортно, действенно, безболезненно



О ЧЕМ  
ГУДЯТ  
НАШИ  
НОГИ



### Подушка под ноги

- Снимает усталость и тяжесть в ногах во время сна или отдыха
- Предотвращает или уменьшает отеки ног, в том числе во время беременности
- Помогает при спазмах и судорогах мышц ног
- Снимает напряжение в мышцах ног после физической нагрузки



### Приспособление для облегчения надевания компрессионного трикотажа

- Экономит ваши силы и время
- Позволяет с легкостью надеть изделие, не боясь повредить его
- Аккуратно растягивает ткань компрессионного трикотажа



### «Летающей походкой ты вышла из мая...»

Вряд ли найдётся человек, которому не хотелось бы, чтобы все его движения были лёгкими и красивыми. Летающая походка не только красива, это важный показатель здоровья наших ног. Наша стопа – замечательная конструкция, позволяющая человеку ходить, бегать, прыгать, и работает она как рессора, амортизируя и смягчая удары при ходьбе и беге. От того, насколько хорошо стопа выполняет свою амортизирующую функцию, зависит здоровье суставов ног, позвоночника и всего организма.

### Что должно насторожить?

Изменилась и отяжелела походка, ноги стали быстро уставать и отекать – это первые сигналы о неблагополучии ваших ног. А мозоли и натоптыши, ороговения кожи, снижение чувствительности кожи на подошве – это не просто косметические дефекты, а также типичные признаки плоскостопия.

Плоскостопие – очень коварная болезнь. Её последствия – не только дискомфорт в ногах, это боли в суставах, позвоночнике и быстрый износ всего опорно-двигательного аппарата.

### Как сохранить здоровье своих ног?

Ортопедические стельки – первое, что рекомендуется при профилактике и лечении плоскостопия у взрослых и детей. Правильно подобранная стелька мягко поддерживает своды стопы, уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник, снижает утомляемость ног, существенно повышает комфортность любой обуви, улучшает общее самочувствие.

### Когда и кому нужны ортопедические стельки?

Людям, постоянно работающим «на ногах», при «сидячем» труде, варикозе, беременным женщинам, детям в период быстрого роста, пожилым людям, после травм суставов ног и позвоночника, при наследственной предрасположенности к плоскостопию, избыточном весе, ношении обуви с высоким каблуком, при длительной ходьбе и интенсивных физических нагрузках.

ЗДОРОВЬЕ  
И ЛЕГКОСТЬ  
ПОХОДКИ  
ДЛЯ ВСЕЙ  
СЕМЬИ!



Выбирая обувь в магазине, мы всегда обращаем внимание на фасон, цвет и качество материала.

Модницы и модники - на стильность. И почти никто не задумывается над тем, насколько сапоги, ботинки, туфли соответствуют строению нашей стопы. Женщины носят обувь на высоких каблуках и надеются, что их ноги будут выглядеть прекрасно всегда. Мужчины надевают жесткие ботинки с острыми носами, не думая о комфорте пальцев и стопы. А ведь от состояния стопы зависит состояние всего нашего организма! Головные боли, повышенная утомляемость, частые боли в спине... Мало кто ищет причину этих недугований в стопе. И нам невдомек, что все дело в том, что мы выбрали неправильную обувь!

### Какая обувь правильная?

Если в своей обуви вы не устаёте длительное время, сколько бы ни ходили в течение дня, если вы ощущаете приятную и равномерную поддержку стопы при ходьбе, если ноги не отекают в конце рабочего дня, а по возвращении домой вам не хочется поскорее снять с себя туфли, в которых провели день, то вы выбрали правильную обувь. Но, увы, практика показывает, что чаще всего мы носим не то, что полезно нашим ногам.

### Зачем нужна ортопедическая обувь?

Ортопедическая обувь даёт ногам всё, в чем они нуждаются: обеспечивает комфорт и устойчивость, разгружает и поддерживает своды стопы, защищает от плоскостопия и варикоза, уменьшает болезненность стоп, нагрузку на суставы и позвоночник при ходьбе, снижает утомляемость ног, предотвращает травмы ног.

### Красота или здоровье?

И то, и другое! Потому что ортопедическая обувь, внешне ничем не отличаясь от обычной, обеспечивает максимальный ортопедический эффект и безопасность каждому человеку независимо от состояния его здоровья и возраста. Это комфортная и модная обувь, созданная с учетом анатомических особенностей стопы из натуральных и инновационных материалов. Современные производители ортопедической обуви предлагают модели для взрослых и детей, которые не только сохраняют здоровье ног, но и гармонично дополняют любой стиль и образ. Носить такую обувь удовольствие!



ОБУВЬ  
КОТОРУЮ  
ЛЮБЯТ  
НОГИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ВСЕМ ПОКОЛЕНИЯМ

В восточной медицине считается, что человек молод и здоров настолько, насколько молоды и здоровы его суставы. Это и в самом деле является хорошим маркером состояния здоровья, так как один из первых признаков старения - именно ухудшение работы суставов. Если вы не знаете что такое боль в суставах - вы счастливый человек!

**Колени** – сложная биомеханическая система, состоящая из множества элементов: связок, сухожилий, хрящей и мышц и при этом одни из самых хрупких и самых повреждаемых суставов. Каждый день наши ноги испытывают большие нагрузки, это не проходит бесследно для деликатных коленных суставов. Большин-

ство заболеваний коленных суставов происходит именно из-за их перегрузки – занятия спортом, тяжелые физические нагрузки, избыточный вес. В числе других причин – различные травмы, переохлаждение суставов. Постепенно начинаются необратимые дегенеративные изменения, приводящие к воспалению, деформации суставов, ограничению подвижности и постоянным болям.

Над **голеностопным суставом** матушка-природа потрудились на славу. Он надежен, крепок, устойчив и с точки зрения анатомии - совершенен. Но это в идеале. В жизни эта столь уникально устроенная система нередко дает сбои. Мы все время куда-то бежим, торопимся, опаздываем и порой забываем об осторожности, а травмы и вывихи только и ждут такого момента, чтоб тут же «осчастливить» нас своим появлением. Самой распространенной зоной для травм как раз и является голеностопный сустав, или лодыжка. Неудачный шаг, спотыкание, проскальзывание (особенно в гололед) – и травма лодыжки нам обеспечена. Вместе с растяжениями и травмами, другими причинами боли могут быть сильные физические нагрузки, воспалительные процессы в суставе (подагра, артриты).

Естественно, всего предусмотреть нельзя, но можно помочь своим суставам. Наилучший на сегодняшний день способ профилактики и лечения растяжений, вывихов и других заболеваний суставов – использование **специальных фиксаторов (наколенников и голеностопов)**. С их помощью можно снизить нагрузку на суставы, защитить от возможных травм и их последствий, смягчить или полностью устранить болезненные ощущения, сократить сроки лечения, сохраняя при этом комфорт и привычный ритм жизни.



## МАССАЖЕРЫ - ПРИЯТНАЯ ПОЛЬЗА

С древних времен известно, что на стопе расположены биологически активные точки всего организма - по 61-й точке, отвечающей за тот или иной орган. Ступня - словно карта всего организма; нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего представительства на подошве. Поэтому **массажные коврики** - универсальные массажеры, которые способны оказывать влияние одновременно на весь организм. Под действием точечного массажа рефлекторных зон стопы происходит релаксирующий массаж, уменьшаются боли, спадают отеки ног, улучшается кровообращение, возникает приятное ощущение лёгкости. Коврик незаменим при профилактике варикозного расширения вен, артроза и артрита. И, конечно же, это идеальный способ лечения и профилактики плоскостопия. Нехитрые занятия на массажном коврике, стимулирующие стопу, эффективны и для взрослых, и для детей.

### А чем вы балуете ноги?

Красивые ноги, безусловно, украсят любого человека. Кожа ног не менее, чем кожа лица, тела и рук, нуждается в уходе. Мозоли, потертости, шершавая кожа, трещины, потливость не позволяют чувствовать себя комфортно даже в удобной обуви. Плюс усталость, отеки, боли в конце дня...

Из массы современных и эффективных кремов, гелей и бальзамов, предназначенных для ухода за ногами, вы всегда можете выбрать средства, наиболее подходящие вам:

- **Косметические средства** при регулярном применении сделают кожу ног эластичной, мягкой, здоровой, увлажнят, удалят мозоли, улучшат общее самочувствие, создадут хорошее настроение.
- **При утомлении ног и мышечной усталости** - восстановят тонус, улучшат кровообращение, освежат разгоряченную кожу утомленных ступней и ног, окажут бактерицидное действие.
- **При варикозном расширении вен** - улучшат капиллярный кровоток, уменьшат нагрузку на сосуды, укрепят стенки сосудов, улучшат тонус вен, уменьшат отеки ног, обезболят.
- **При болях в мышцах и суставах** - восстановят работу нервных и мышечных волокон, уменьшат болевой синдром, улучшат кровоток в области суставов, снимут отек и воспаление
- **При ушибах, гематомах, растяжениях мышц** - восстановят разрушенные капилляры, нормализуют кровоток в поврежденных тканях, уменьшат время рассасывания гематом, ускорят восстановление нормальной работы тканей, снимут отек и воспаления, обезболят.

**Пришло время позаботиться о здоровье ваших ног! Помните: только постоянная забота о своих ногах поможет вам на долгие годы сохранить их здоровье, силу и красоту!**