

A tarkónál kell kezdeni a lábápolást

A terhesség (főleg, ha kicsit többet is felkap magára a kismama az optimális súlygyarapodásnál, vagy ha alkatilag gyengébb, képlékenyebb csontrendszerrel rendelkezik) igencsak átalakítja a lábfejet. Akár a boka-Achilles-vádli is tartósan merevebbé, fájdalmasabbá, érzékenyebbé válhat a szülések után. A lábfej sok kis csontjának a helyzete és az azokat tartó, mozgó számtalan apró izom feszsége, rugalmassága ilyenkor nagyon kedvezőtlen, renyhébb és szétsettebb struktúrába szerveződik át (nyomódik szét), ami többé-kevésbé sajnos meg is marad.

Masszázs, tornával valamennyit általában lehet segíteni, de megoldani semmiképpen sem. A divatos gördülő ci-

pők hordásától a lábfej szinte teljesen visszaalakulhat, viszont a boka-vádli rész nagyon merevvé, akár ormótlanná is válhat, a topánkához több kell. Egyetlen nagyon bevált lábszépítő-visszaformáló lehetőség van ilyenkor, az atlasz-tarkóter speciális lazító masszázsa, ami eredetileg a csípőprotézis és gerincsérv megelőzésének új csodamódszereként terjedt világszerte, de a hölgyek felfigyeltek rá, hogy 2-3 gyermek után, akár egy egész számmal kisebb és jóval vékonyabb lett a lábfejük is. Mindeközben a vádli alsó része is karcsúbbá-formásabbá vált. Néha magam is meglepődöm, amikor egy boka vagy harántszüllyedés emelkedni, korrigálódni kezd egy tarkómasszírozástól, ami négy évnél idősebb embernél

eddig semmilyen módon sem volt megoldható. Úgyhogy a lábfejet a tarkóból tudjuk legjobban szervizelni.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden pénteken
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogyszer@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1015 Bp., Hattyú u. 14. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”