

Массаж ног для недотрог «Плантарный» избавит от хандры и усталости

Какой женщине не знакомо состояние, когда все вроде было нормально, и вдруг что-то не так? Откуда-то накатываются тоска, пустые обиды, появляются раздражительность, зажатость, неудовлетворенность собой, Вы готовы расплакаться или «сорваться» на окружающих... Не знаю, как другие с этим справляются, а мне помог небольшой ножной массажер под названием «Плантарный» от российской компании «Витал Райз».

Антидепрессантный аппарат

Как-то вечером в конце зимы в дверях появился муж с коробкой в руках. «Я тебе подарок принес, – пробасил он с порога, – массажер для ног. Знаю, что ты мечтала...» Как мне это нравится – его умение в нужный момент удивить, порадовать и создать настроение! Читаю на коробке: «Плантарный». Planta в переводе с латыни – «подошва», значит, укрепляет подошвенную часть стопы. «Он с криоэффектом», – многозначительно добавляет муж. Это понравилось мне еще больше. Сразу вспомнилось, как пекут ноги после летнего дня, проведенного на каблуках...

Я включила массажер и окунулась в поток приятных ощущений. Такой массаж может вернуть к жизни уставшую женщину за несколько минут! Маленькие ролики разминали мышцы, перебирали суставы. Сначала я выставила режим с теплом и почувствовала, как кровь бежит по сосудам, а тело наполняется энергией. Застойные явления в ногах – бич нашего времени, чем бы мы ни занимались, даже если много ходим: это дает нагрузку на сосуды нижних конечностей, поэтому ежедневно восстанавливать в них кровоток – великое дело!

Помассировав стопы некоторое время в положении сидя, я решила попробовать сделать это лежа, что в случае с моим массажером, благодаря его легкости и компактности, легко осуществимо. Умостив ноги на диванную подушку (немного выше всего тела), я поставила «Плантарный» к боковой стенке и продолжила невероятно приятный массаж, тем временем думая, как это полезно, и как мне повезло с мужем. Мысль о том, что скоро из сапог надо будет перепрыгивать в открытую обувь, подтверждала своевременность подарка. Но я и не подозревала, что этот массажер еще и поможет моему организму справиться с весенними перестройками...

Весенние мотивы

В марте солнце все чаще весело заглядывает в окна. Природа просыпается, несколько раз переставляя будильник «на попозже». Погода переменчива и капризна. У весны вообще типичный женский характер. Каждый год мы ощущаем на себе все тяжести межсезонья и все же с нетерпением ждем, когда она снова придет. С ее наступлением хочется жить, мечтать и, естественно, выглядеть неотразимо. Мы перебираем весь гардероб, критически рассматриваем свое отражение в зеркале, хмурясь от набранных за зиму лишних килограммов и наметившихся морщинок. Острота чувств, к сожалению, не единственная примета весны. Вместе с ними обостряются и некоторые проблемы со здоровьем. Плохое самочувствие сказывается на нашем внешнем виде, и мы ищем способы, как справиться с весенней хандрой.

Синдром «недотроганности»

Существует много официальных и неофициальных версий объяснения нестабильности женского настроения, усиливающейся ранней весной. Некоторые психологи (например, Наталья Грейс) одной из весомых причин считают проявление синдрома «недотроганности». Женщина успокаивается через прикосновения (это не

обязательно должны быть мужские объятия). Зимой же наше тело покрыто плотной одеждой, часто синтетической. Это мешает контакту многочисленных нервных окончаний на поверхности кожи с воздухом, предметами, людьми. За несколько месяцев накапливается «информационный голод», что сказывается на психическом состоянии. Чтобы устранить этот неприятный синдром, психологи советуют уделять себе больше внимания: посетить косметолога, парикмахера, а лучше всего – практиковать сеансы массажа, ведь давно замечено, что тактильные ощущения определенной силы снимают напряжение, делают нас нежнее и спокойнее. Однако часто прибегать к платным сеансам в специализированных салонах весьма накладно, а постоянно просить и без того уставшего мужа помассировать Вам ножки, наверное, совесть не позволит, да и не всегда он рядом... А вот «Плантарный» для этих целей очень хорош! Этот домашний робот-массажерчик готов по первому требованию снять напряжение в мышцах, отогнать усталость и убрать последствия стресса.

По типу шиациу

Японский точечный массаж справедливо считается методикой, способной уравнивать борьбу разных начал в человеческом теле, приводя их к гармонии. Основатель японской национальной школы шиациу Такиуро Намикоши утверждает, что ежедневно применяя этот массаж, можно «возродить жизнеспособность служащих, сидящих целый день на одном месте, и обеспечить им новый большой успех в работе... оградить себя от простуд, желудочно-кишечных заболеваний, мозговых кровоизлияний». Как бы там ни было, массаж этот невероятно полезен и приятен! А технология массажа в «Плантарном» как раз соответствует этой популярной технике.

Шесть вращающихся на 360 градусов роликов имеют выступы размером с концевые фаланги пальцев. Они надавливают на биологически активные точки и прорабатывают рефлекторные зоны. Стопа – уникальный орган: в ней около 20 мышц и 30 суставов. Капиллярная сеть кровеносных сосудов стопы в норме настолько густа, что при сокращающемся действии окружающих мышц она может работать как второе сердце, помогая крови легко подниматься по венам вверх. На подошвенной стороне имеют свои представительства все органы нашего тела, а также выведены проекции энергетических каналов. Так что я совсем не удивлюсь, если применение такого массажера сотрудниками какого-нибудь офиса поможет им резко увеличить производительность труда.

Венотренажер

А теперь о самом главном. В «Плантарном» есть 4 программы массажа с разными скоростными режимами и двумя температурными эффектами. Сначала разогретые до 45°C массажные ролики воздействуют на стопы мягким успокаивающим теплом, затем, при переключении на другой режим, аппарат вдруг начинает быстро и ощутимо охлаждать ноги, при этом не прекращая делать массаж. Ощущение великолепное! Как будто у Вас под ступнями вдруг появляются маленькие ледяные шарики и, перекатываясь, уносят куда-то боль и напряжение.

Не за горами лето. И я представляю, как здорово будет после жаркого напряженного дня прийти домой, ополоснуть «тяжелые» ноги прохладной водой и провести восстанавливающий контрастный массаж, чувствуя, как вместе с ногами оживает все тело. Такая разность температур (а специальная насадка, благодаря использованию инновационных технологий, может охлаждаться до 1,5°C) помогает приводить в нормальный тонус венозные сосуды и устранять отечность. Так что, используя массажер для ног «Плантарный» от компании «Витал Райз», можно получить хорошую профилактику проблем с ногами. Кроме того, он прост в использовании, имеет удобную форму, которая позволяет массировать также голени, бедра, ладони, предплечья и даже спину.

Кстати, просмотрев в интернете множество сайтов с массажным оборудованием, аналогов этому чуду я так и не нашла. Нужно ли говорить, как я осталась довольна своим подарком... Теперь вот думаю, что мне подарить в ответ?

Мария АГУТИНА