

Как помочь коленям? Красота тела

Древние греки уверенно утверждали, что возраст женщины легко узнать по... её пяткам. Тогда гречанки носили длинные пеплосы. Подруги, опустите взгляд на свои пяточки. Нежные, как у младенца? Аккуратные? Значит, вы еще совсем юны.

Современные ценители женской красоты определяют биологический возраст женщины по её коленям. Главные «предатели» – жировые отложения вокруг суставов, шероховатая и грубая кожа, деформированная коленная чашечка. Время делает своё разрушительное дело. Неужели нет от него спасения? Как жить долго, оставаться молодой и красивой? Как до глубокой старости остаться обладательницей красивых круглых коленей?

Еженедельно в сауне обязательно провожу профилактическую процедуру – **пилинг коленей**

Густо намазываю на них скраб для тела. Массажными движениями отшелушиваю наслоения и тут же смываю тёплой водой. После сауны и бассейна густо смазываю свои коленочки кремом. Класс!

Ежедневно после вечернего душа обязательно втираю крем для ног и в колени тоже. Это помогает им всегда быть «в форме».

Когда в тридцать лет мои колени отказались сгибаться-разгибаться без боли, я забила тревогу. Врач определил отложение солей. От этой напасти можно было попытаться избавиться разными методами – от медикаментозных до обычного соблюдения диет. Для себя я выбрала радикальный – **голодание**. Не имея никакого опыта проведения очистительных голодовок, запаслась настоящими учебниками по голоданию – от Брэгга до Малахова – и в течение регулярных серий процедур (голод, выход из него, нормальное питание, снова голод и т.д.) избавилась от отложения солей навсегда.

Трудно было? Наверное, теперь уже и не помню. Но передо мной был выбор – или я к пятидесяти годам становлюсь инвалидом, или я отторгаю недуг, выкорчёвываю его без следа. Борьба была длительной, но победа осталась за мной!

Для тех, кто не хочет или не может заниматься голоданием, есть **масса интересных диет**. Ищите для себя те, которые не содержат пустых калорий. Те, в которых присутствуют овощи и каши, различные настои трав и соки.

Красивые круглые коленки формируются в результате ежедневных упражнений – сгибание и разгибание суставов. Подтягивание коленей к груди, приседания.

Еще один бич – отёк колен. Общая усталость, профессиональные заболевания у тех, кто вынужден целый день проводить на ногах, нарушенное кровообращение. Врагов у круглых коленочек может быть много. Друг – только их хозяйка и её заботливое отношение к своему здоровью.

Любимая поза – **ноги выше** при чтении или просмотре телепередач. Давно сделала эту позу профилактической. Так ножки быстрее отдыхают, не отекают и носят тело без труда.

Народных **рецептов лечения коленных суставов** в моём архиве сотни. Проверенные временем и опытом. Своим и чужим. Лечу своих близких и родных. Их коленочки тоже должны сгибаться без скрипа.

Три столовые ложки сухих листьев эвкалипта в течение двух недель настаиваю в 0,5 литра водки. Взбалтываю периодически. Затем втираю в больные суставы на ночь до тех пор, пока колено не станет сухим. Еще раз втираю – и так раза три-четыре. Завязываю тёплым платком. За ночь суставы разогреваются, боль уходит, постепенно рассасываются соли, связки становятся словно молодые.

Если взять корень сабельника (30 г, продаётся в аптеке), поместить его в 0,5 литра водки и настоять в тёмном месте в течение 21 дня – тоже получится отличное средство для растирания коленей и любых других суставов.

Сосуды и суставы поможет почистить вкусная смесь из одного лимона, половины корня

Как помочь коленям

Автор: admin

15.01.2014 18:37 -

сельдерея и головки чеснока. Всё это прокручиваю через мясорубку, добавляю 2-3 столовые ложки мёда и утром натошак съедаю по одной чайной ложечке смеси. Это помогает выгнать соли из суставов, уходят коленные отёки, улучшается жизнь и настроение.

Не будем мстить до седьмого колена и ползать на них, не станем ставить на колени и выкидывать коленца. И море нам не будет по колено... Будем холить и лелеять свои коленочки, а они – легко носить нас по жизни в благодарность.

Пусть ваши коленки всегда будут юными, дорогие подруги! Пусть походка будет летящей, а настроение весенним, независимо от времени года!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)