

# Külmetavad jalad tahavad liigutamist

SVEN ARBET

**Kui jalgade verevarustus ei ole korras, külmetavad jalad ka täiesti mõnusa ilmaga või sooja toas.**

“Jalgade vereringet saab soodustada lisaks lihtsalt soojas hoidmisega ka massaaži, trenni ja kreemide abil,” räägib Marilin Laas Tallinna ilusalongist Popi & Tete. “Sageli piisab jalgade liigutamisest – näiteks tehke tööil laua taga istudes jalalabade ringe. Bussipeatuses tõuske aga vaheldumisi varvastele ja kandadele. Hästi aitab ka vahelduva veesoojusega duši all ja saunas käimine.”

Vanematel inimestel külmetavad tihti jalad seoses veresoonte lupjumisega, mille tõttu ei pääse jalgadesse nii palju verd kui vaja. Ka stress võib jalgadel veresoonte ahenemise esile kutsuda.

Väga tähtis on mitte unustada jalgade kreemitamist ühelgi aastaajal, sest ka sokkides-sukkades jalgade kuivab kiiresti. Külmal ajal on tehas rasu ja niiskust liiga vähe, mis teebki suvise pehme naha talvel kuivaks, karredaks ja ketendavaks.

Mitmel firmal on olemas ergutavad kreemid, mis on mõeldudki külmetavatele või väsinud jalgadele, need sisaldavad kamprit ja eeterlikke õlisid. “Häid jalakreeme on turul väga palju, tuleb lihtsalt spetsialistidega suhelda ning proovida, mis teile enim meeldib. Mina soovitsaksin näiteks Decleo-

ri ja Gehwoli jalakreeme,” ütleb Laas. “Jälgida tuleb ka, et ei kantaks liiga kitsaid saapaid või liiga tugeva surveastmega sukkpükse – needki panevad jalad külmetama.”

Nii kodus kui ka salongis saab teha jalgadele mõnusaid jalavanne ja -hooldusi. Algul asetatakse jalad eeterlikke õlisid, soolasid või ravimtaimeekstrakte sisaldavasse vanni, siis eemaldatakse raspli ja/või pediküüripuuriga talla alla tekkinud paksendid.

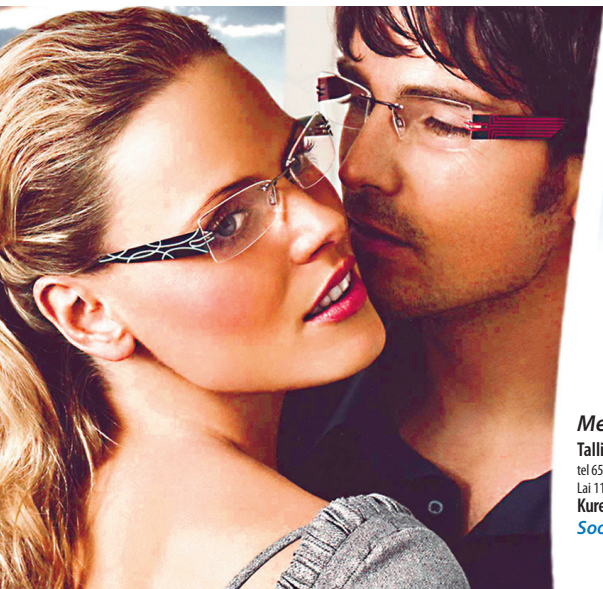
Edasi võib kasutada koorimiskreemi ja lõpuks kreemida jalad korralikult masseerivate liigutustega sisse. Pärast protseduuri tuleb jalgadele hea kreem peale määrada ning oletegi liht-

sa vaevaga oma jalgu saanud hellitada ning neile pikaks ajaks sooja tunde anda. Proovida tasub ka sooja parafinihooldust.

Lõõgastust ja soojatunnet tekitab samuti teejoomine, näiteks mustasõstra-, vaarika-, kummeli-, saialille-, pärnaõie-, kibuvitsamarja- või kõrvenõgesetee manustamine ning ingverit, kaneeli, mett, sidrunit ja nelki sisaldavad joogid.

Külmetavad jalad vähendavad tunduvalt organismi vastupanuvõimet ning ei too tervisele head. Seega oleks tark midagi ette võtta.

GERLI RAMLER



## KEVADEKS NÄGEMINE KORDA!

**KÕIK PRILLIRAAMID 50% SOODSAMALT**

**SILMANÄGEMISE KONTROLL PRILLITELLIJALE -TASUTA**

**PRILLIDE VALMISTAMINE PRILLITELLIJALE -TASUTA**

**PRILLIRAAMID ALATES 145.-**

**PLASTIKKLAASID ALATES 190.-/TK**

**KÕIK PÄIKESEPRILLID -30%**

Meie kauplused:

Tallinn Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Järve Selveris Pärnu mnt 238, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874, Tartu Rüütli 10, tel 742 3659. Pärnu Hospitali 14, tel 444 0345, Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakvere Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paide Vee 3, tel 385 0767. Jõhvi Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaare Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdla Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057. Rapla Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandi Tartu tänav 3, tel 433 3322. Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul kuni 31.03.2010. a nimetatud kauplustes.

**EESTI OPTIK**  
www.optika.ee