**Informacja prasowa**

**Warszawa, 20 sierpnia 2019r.**

**Jak radzić sobie ze zmęczonymi nogami po całym dniu w pracy?**

**Praca wymagająca pozycji stojącej dla wielu osób jest koniecznością. Mierzą się z nią m.in. ekspedientki i fryzjerki. Po całym dniu nogi mają prawo być obolałe i spuchnięte. Długotrwałe przeciążenie dolnych kończyn może prowadzić do uciążliwych obrzęków czy niewydolności żylnej. Jak zadbać o własne zdrowie, aby cieszyć się z wykonywanej pracy? Poznaj pięć sposobów na zdrowe i odprężone nogi!**

1. **Odprężająca kąpiel stóp**

 Nawet krótki relaks w wodzie spowoduje natychmiastowe poprawienie krążenia, co przyniesie ulgę dla Twoich zmęczonych nóg. Najlepiej dodać odrobinę soli do kąpieli lub olejku eterycznego. Oprócz kojących właściwości takie zabiegi zapobiegają także powstawaniu odcisków, grzybicy i pękaniu skóry.

1. **Odpowiednio dobrane buty**

 Wygodne obuwie dopasowane do kształtu stopy może sprawić, że chodzenie stanie się przyjemnością. Ubieranie wysokich szpilek do pracy na pewno sprawi, że kobiety będą czuły się pewniej i atrakcyjniej, lecz na pewno nie zdrowiej. Zbyt zakryte buty również mogą być problematyczne, dlatego tak ważne jest wybranie pary umożliwiającej swobodne oddychanie skóry i swobodny ruch.

1. **Dużo wody!**

 Należy zadbać o dużą ilość płynów. Dzięki temu zapewnimy sobie regularne oczyszczanie z toksyn, co poprawi nasz stan psychiczny, jak i fizyczny. Dodatkowo unikniemy zatrzymania wody w organizmie, a nasze nogi będą mniej opuchnięte. Pamiętajmy, że człowiek powinien wypijać dziennie około 2 litrów wody.

1. **Rajstopy przeciwżylakowe**

 Dla osób, które wolą zapobiegać niż leczyć, warto zaopatrzyć się w produkty kompresyjne – np. marka Venoflex oferuje produkty działające profilaktycznie oraz prozdrowotnie. W ofercie znajdziemy m.in. przeciwżylakowe rajstopy, pończochy i podkolanówki. Oprócz korzystnego wpływu na zmęczone nogi, produkty te idealnie dopasują się do każdej sylwetki. Jest to rozwiązanie dla kobiet, które chcą w skuteczny sposób uchronić swoje nogi przed opuchlizną i żylakami, a jednocześnie wyglądać atrakcyjnie. Dodatkowym atutem jest zastosowanie specjalnej technologii zabezpieczającej rajstopy przed puszczaniem oczek.

1. **Masaż**

 Gdy mamy ochotę na relaks naszych stóp, jedną z najlepszych metod jest masaż. Możemy go wykonać samodzielnie lub poprosić o to partnera. Najlepiej relaksują okrężne ruchy wykonywane na całej powierzchni stóp. Oprócz usuwania toksyn i odprężenia, masaż stóp wpłynie korzystnie na całe ciało. Receptory czuciowe w stopach są połączone z narządami w całym ciele, dzięki temu masując stopy, możemy pozytywnie wpłynąć na inne ważne organy takie jak wzrok czy narządy wewnętrzne.