

Külmetades muutuvad külmatundlikel inimestel jalad ja käed valgeks või isegi tuimaks. See on närvide vastureaktsioon külmaärritusele. Külma tagajärjel tõmbuvad veresooneid kokku ega lase verd soontest läbi voolata, nii et sõrmede ja varvasteni jõuab verd vähemal määral. Selle sündroomi tekkepõhjused on ebaselged, kuid sagedamini on sellest ohustatud naised (iga neljas-viies 20–50aastastest). Paljudel on käed ja jalad külmad madala vererõhu tõttu, sest ka siis on verevarustus halb.

Nipid külma vastu

Külmade käte ja jalgade vältimiseks saab ka ise palju ära teha. Treenige veresooni vahelduvate dušijugade või vannidega. Hästi sobib soe-külm. Esimesel päeval kastke käsi ja jalgu paariks minutiks sooja vette, seejärel 5–12 sekundiks külma vette. Nii kolmel päeval. Lõpetage protseduur külma veega.

Seejärel tõmmake jalga villased sokid ja selga soe villane pullover või kampsun. Võimaluse korral rahunge 20 minutit või minge jalutama.

Vältige käte ärritust külmade ja niiskete ilmadega, kandke alati kindaid, eelistades lambavillaseid käpikuid. Ärge haarake paljaste sõrmedega külmunud esemeid. Loobuge suitsetamisest, sest suitsetamine ahendab veresooni.

Stimuleerige vere ringvoolu liigutusharjutustega: tõmmake käed rusikasse, avage jälle ning nii kümme korda kiirelt ja vaheldumisi. Jalgade vereringe ergutamiseks istuge ja ringitage jalgu kümme korda, varbaid kokku pigistades ja sirutades.

Jalavannid teevad head

Pärast külmetamist soojendage jalgu tõusva temperatuuriga jalavannis. Algul olgu veetemperatuur 20 kraadi ja lisage aeglaselt sooja vett juurde kuni umbes 39 kraadini. Mõju tugevdamiseks lisage 1–2 sl sinepipulbrit. Seejärel kuivatage jalad ja pange jalga villased sokid.

Soojendav ja lõdvestav on ka jalavann kontsentraadist, mille koostises on eukalüpt, rosmariin, kamper, männiokkaõli, mentool. Vee temperatuur olgu 35–37 kraadi ja kestus umbes 15 minutit.

Kui kuumad jalavannid on vastunäidustatud, saab abi rõikamahlal, millele on lisatud mett. Öönesitage rõigas, täitke meega ja asetage peale rõikalõiguke. Jätke neljaks tunniks sooja kohta seisma ja võtke seda mahla sisse 1 sl kolm korda päevas.

Inimesed, kelle jalad alatasa külmetavad, peaksid kandma pesemata lambavillasest lõngast kootud sokke. Mõne aja pärast hakkab jalgade vereringe taastuma.

Targu Talita

HÜVA NÕU

Rahvameditsiiniga kurguvalu vastu

■ Kuristage kolm korda päevas üks minut lahusega, mis on valmistatud ¼ liitrist leigest veest, ühe sidruni mahlast ja 1 tl soolast.

■ Võtke klaas vett ja lisage sellesse 1 tl õunaäädikat. Loputage ja kuristage sellega kurku.

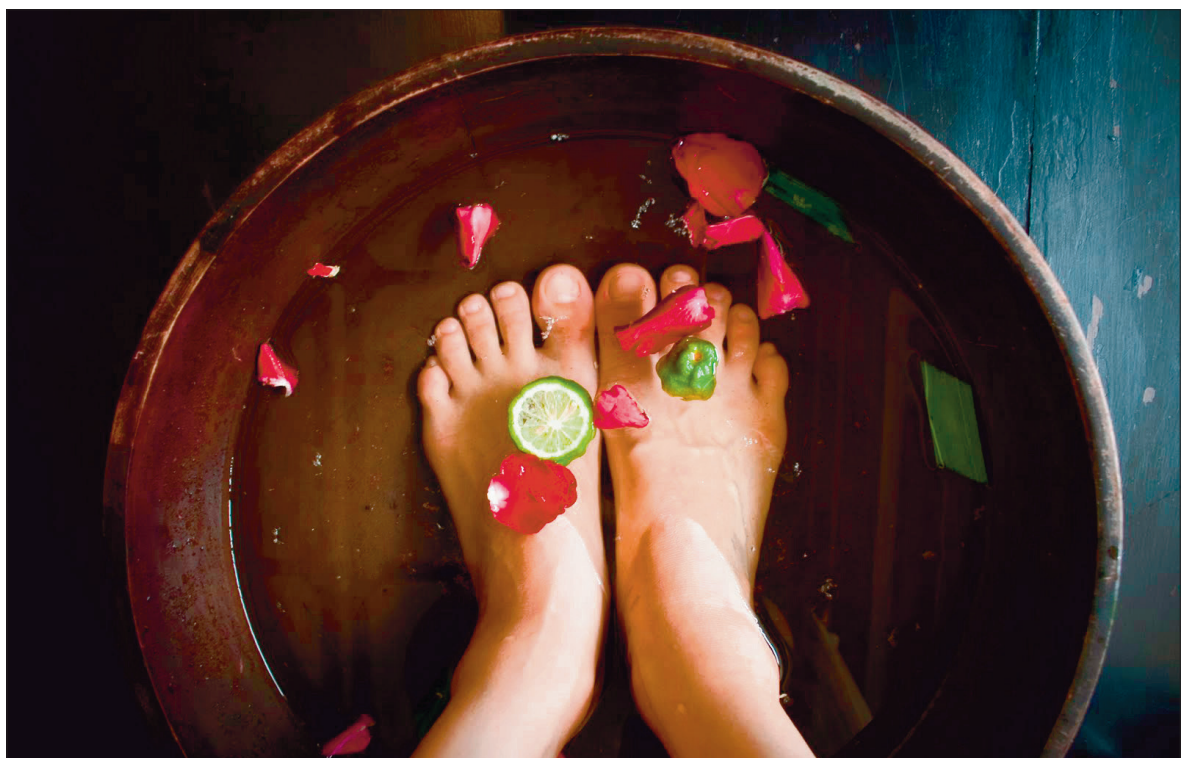
■ Lisage 200 ml veele pool tl soola, soodat ja 2 tilka joodi. Kuristage sellega kurku kolm korda päevas.

■ Keetke liitris piimas kuni täieliku pehmenemiseni 10 sibulat ja 1 küüslauk. Lisage mett ja jooge.

■ Kuristage kurku sidrunimahla, mis on segatud veega.

■ Võtke 1 sl kadakamarju ja 2 klaasi vett, keetke veerand tundi. Võtke sisse supilusikatäite kaupa.

■ Valage 1 sl kuivatatud nurmenukulehti üle 1 klaasi keeva veega, laske 15 minutit seista, kurnake. Jooge soojalt 1/3 klaasi korraka enne sööki kolm korda päevas.



Kuumad jalavannid annavad hea enesetunde.