

# Idź do łóżka w skarpetkach

Działają jak delikatny środek nasenny. Można je też wykorzystać do leczenia różnych przypadłości.

**C**ierpisz z powodu zimnych stóp? Śpij w skarpetkach. Gdy rozgrzewamy nogi, naczynia krwionośne się rozszerzają. Jeśli robimy to wieczorem, do mózgu idzie sygnał: „pora spać!”. Nasze ciało ma taki obyczaj, że „na dobranoc” rozszerza naczynia w dłoniach i stopach, „dokarmiając” kończyny. Kiedy kiepsko mu to wychodzi, warto mu pomóc! Dzięki temu zaśniemy o 15 czy 20 minut szybciej. Skuteczność rozgrzewania nóg jako środka ułatwiającego zasypianie jest porównywalna nawet do zażywania melatoniny! Spanie w skarpetkach poprawia także jakość naszego snu. Noce są spokojniejsze, mniej się kręcimy i budzimy się rzadziej, jeżeli nasze stopy są opatulone. Może dlatego, że daje to poczucie przytulności i odprężenia.

**Wzmocnij nasenne działanie skarpet procedurą dr Kneippa.**

Jako środek na bezsenność zaleca on dreptanie w zimnej wodzie, najlepiej na pół godziny przed snem. Pod wpływem chłodu naczynia w stopach się gwałtownie kurczą – ale kiedy po wyjściu z wody nogi „złapią” trochę ciepła, szybko się rozszerzają. Po osuszeniu stóp i założeniu ciepłych skarpet osiągniesz efekt „turbosenności”.

**Pękają Ci pięty?** Zapytaj w drogerii o krem do stóp z cynamonem. Działa on przeciwbakteryjnie i lekko rozgrzewająco. Szybko i głęboko wchłania się w skórę. Jeśli nie masz takiego kosmetyku, wystarczy krem do stóp albo zniszczonych rąk. Po umyciu i osuszeniu nasmaruj stopy grubą warstwą produktu i ostrożnie załóż miękkie, luźne, bawełniane skarpetki. Rano twoje stopy będą przyjemnie gładkie i nawilżone.

**Masz grzybicę stóp, reumatyzm lub cierpisz na nadpociłność?** Uszyj 2 prostokątne płaskie woreczki z miękkiej bawełny, długie i szerokie jak stopy. Wsyp do każdego tyle łuski gryczanej, by wypełniła go cienką warstwą. Włóż woreczki na spód skarpetek. Łuska gryczana zawiera taniny, które działają przeciwzapalnie, hamują rozwój bakterii i roztoczy. Są w niej też związki celulozowo-lignino-



Skarpety są najbardziej potrzebne podczas zasypiania. W nocy, gdy ciało obniża temperaturę (między godz. 2.00 a 4.00), możesz poczuć, że za dużo tego ciepła. Nocne skarpety, z lekkim ściągaczem, łatwo zdjąć – jedna stopa pomoże drugiej i już ich nie ma.

we, które umożliwiają odprowadzenie wilgotności (grzybica lubi wilgoć). Podobnie działa łuska orkiszowa. Ma dodatkowo działanie przeciwreumatyczne, doskonale odprowadza pot. Wspomaga krążenie, działa przeciwbakteryjnie. Dla lepszego efektu można wymieszać oba rodzaje łusek.

**Na czas przeziębienia uzbrój nocne skarpety w pieprz.** Do każdej wysyp go po 2 szczypty. To działa rozgrzewająco i rozszerza naczynia krwionośne. Wspomaga walkę z infekcją! Możesz też przed założeniem skarpet wetrzeć w stopy rozgrzewający krem, np. z kapsaicyną z ostrych papryczek.

## Na co zwrócić uwagę przy zakupie?

- **Nie każde skarpetki sprawdzają się jako „środek nasenny”!** Muszą być ciepłe i nieuciskające. Wybieraj te z włókien naturalnych. Jeśli zwykła wełna Cię „drapie”, zainwestuj w te z kaszmiru czy wełny meryno. Są droższe, ale miękkie, komfortowe.
- **Pamiętaj: stopy muszą w skarpetkach „oddychać”.** Nocą ciało naturalnie obniża temperaturę

(o ok. jeden stopień Celsjusza). W tym celu odprowadza ciepło na zewnątrz, rozszerzając naczynia krwionośne: przepływa przez nie więcej krwi i więcej ciepła ulatnia się przez skórę. W skarpetkach ze sztucznych włókien stopy będą się pocić. A to niemiły zapach, ale też pożywką dla grzybicy. Są specjalne skarpetki dla cukrzyków – z dodatkiem antybakteryjnego srebra.

## Specjalne do spania

Można je dostać np. w sklepach z piżamami. Skarpety do spania mają odpowiednio robione ściągacze: po założeniu prawie się ich nie czuje. W ich produkcji



Są bezuciskowe, nie utrudniają krążenia.

stosowany jest specjalny luźny splot, który pozwala stopom oddychać.