Z problemem marznących stóp spotkał się chyba każdy. Praca siedząca, brak ruchu, niskie temperatury zimą lub też kłopoty z krążeniem krwi – to najczęstsze przyczyny marznących stóp. Co robić, by się rozgrzać i jak najrzadziej narażać stopy na marznięcie?

Najważniejsze to zadbać o stałą temperaturę naszych stóp. Możemy to osiągnąć nosząc ciepłe buty na zewnątrz, zmieniając obuwie na lżejsze, kiedy przebywamy długo w pomieszczeniu – np. w biurze. Jeśli pracujemy przy komputerze, dobrze jest zrobić co godzinę 5-minutową przerwę i przejść się po korytarzu lub nawet wzdłuż biura. Zimą powinniśmy nosić ocieplane buty. Można dokupić specjalną wkładkę, która jeszcze bardziej ograniczy dopływ niskiej temperatury od podłoża.

Po powrocie z pracy dobrze jest się pogimnastykować. Kilkanaście minut ruchu pobudzi krążenie i wpłynie korzystnie na nasze zmarznięte stopy. Dobrym rozwiązaniem jest noszenie ciepłych skarpet lub kapci po domu.

Jeśli nadal nie możemy się rozgrzać, pomocny będzie termofor. Przed pójściem spać warto wziąć gorącą kąpiel. Do łóżka można się położyć w skarpetkach – ale nie mogą one uciskać naszych kostek. Picie ciepłych napojów również wpływa na lepsze rozgrzanie całego organizmu, w tym także stóp.

Jeśli nie jesteśmy w stanie sami się rozgrzać, zawsze możemy poprosić ukochaną osobę o masaż stóp. Można zastosować również specjalne kremy rozgrzewające.