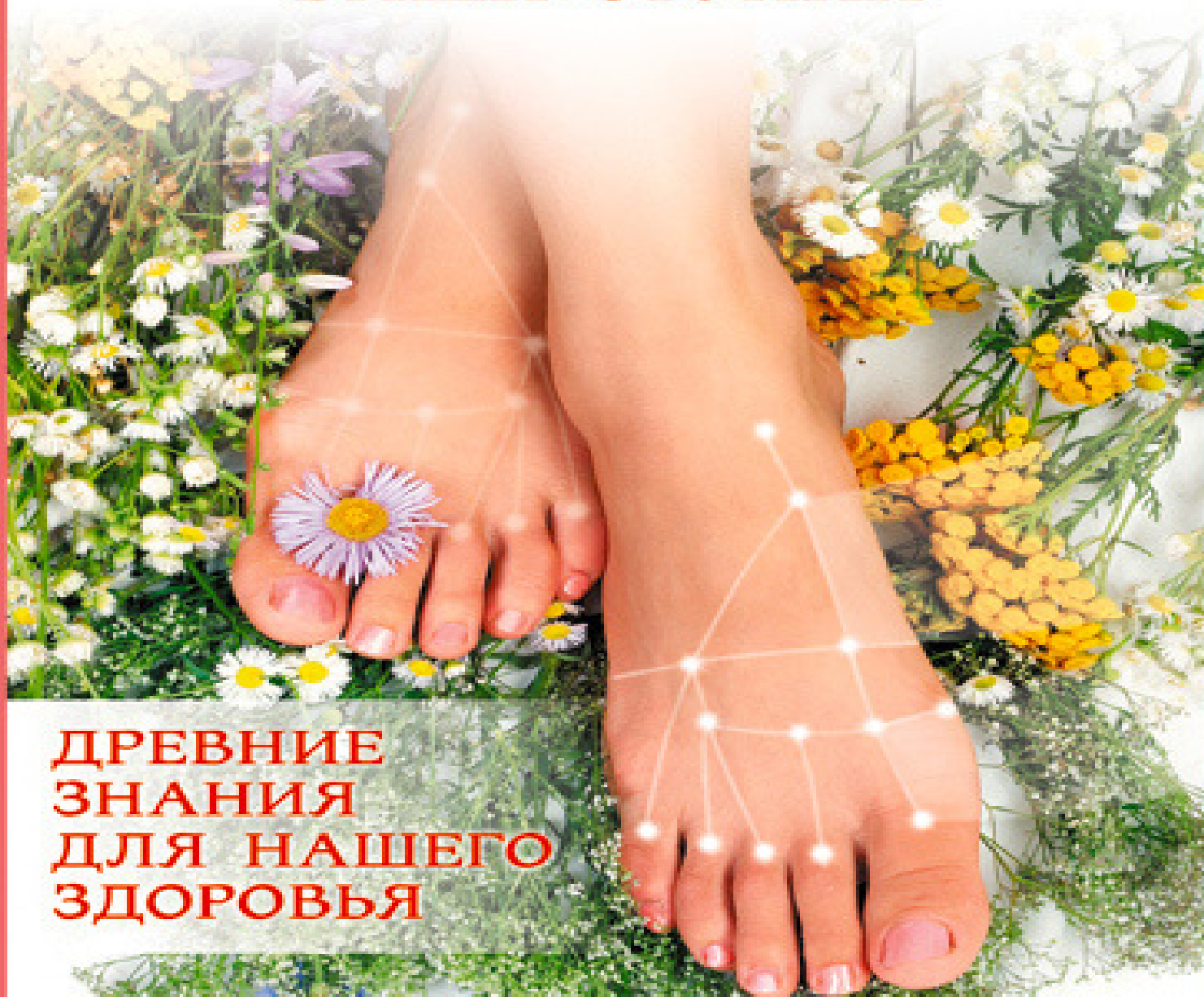


# ЧИТАЕМ ПО НОГАМ

— ЛИ ЧЕН —

О ЧЕМ РАССКАЖУТ  
ВАШИ СТУПНИ



ДРЕВНИЕ  
ЗНАНИЯ  
ДЛЯ НАШЕГО  
ЗДОРОВЬЯ



«КРЫЛОВ»



ВОСТОЧНЫЕ  
ПРАКТИКИ

## Annotation

Оказывается, не только руки, но и ступни ног могут многое рассказать о жизни и здоровье человека. О нашей индивидуальности свидетельствует расположение бугорков и линий на ступне, форма пальцев и даже цвет кожи на лодыжке. Хотите овладеть секретами искусства «чтения» по ступне? С помощью этой книги вы не только узнаете, о чем говорят линии стопы, но сможете распознать явные и скрытые недуги и предсказывать будущее!

Здесь собраны ценные рекомендации по лечению ступней, причем сюда входят не только самые эффективные методы народной медицины, но и советы психологов, благодаря которым вы сможете выявить и устранить психоэмоциональные причины ваших проблем со здоровьем.

- 
- [Ли Чен](#)
  - [Введение](#)
  - [О чем могут рассказать наши ступни](#)
  - [КАК УСТРОЕНА СТОПА](#)
  - [ТИПЫ СТУПНЕЙ](#)
  - [ИСКУССТВО «ЧИТАТЬ» ПО СТУПНЕ](#)
  - [О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЛИНИИ СТОПЫ?](#)
  - 
  - [ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ](#)
  - [ОТПЕЧАТКИ НАШИХ НОГ](#)
  - [ПРОЕКЦИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА СТУПНИ](#)
  - [ПРОЕКЦИИ ЧАКР НА СТУПНЯХ](#)
  - 
  - [Зависимость психоэмоционального состояния от внешнего вида и состояния ступней](#)
  - [ПАЛЬЦЫ С ПЕРЕПОНКАМИ](#)

- [МОЛОТКОВИДНЫЕ ПАЛЬЦЫ](#)
- 
- [ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУПНЕЙ](#)
- [БОРОДАВКИ](#)
- [ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ](#)
- [ВОДЯНЫЕ ПУЗЫРИ \(ВОЛДЫРИ\)](#)
- [СУХИЕ МОЗОЛИ И ЗАТВЕРДЕВШАЯ КОЖА](#)
- 
- [ОБНОВЛЕНИЕ КОЖИ](#)
- [СКЛАДКИ И МОРЩИНЫ НА СТУПНЯХ](#)
- [ТОЛСТЫЕ НОГТИ](#)
- [ВРОСШИЕ НОГТИ](#)
- [ШПОРЫ НА ПЯТКАХ](#)
- [ПЛОСКОСТОПИЕ](#)
- 
- [ВЫСОКИЙ ПОДЪЕМ СТУПНЕЙ](#)
- [ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НА СТУПНЯХ](#)
- [ОПУХАНИЕ СТУПНЕЙ](#)
- [АРТРИТ СТУПНЕЙ](#)
- [ПОДАГРА](#)
- [ЖЖЕНИЕ В СТУПНЯХ](#)
- [ГЕМАТОМЫ ИЛИ СИНЯКИ](#)
- [ПОРЕЗЫ И РАНЫ](#)
- [КОЛЮЧКИ И ЗАНОЗЫ](#)
- [ТРАВМЫ ЛОДЫЖЕК](#)
- [НЕДОСТАЮЩИЕ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ](#)
- [О ЧЕМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ НАША ОБУВЬ](#)
- 
- [Лечение заболеваний ступней народными средствами](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ ТРЕЩИН НА ПОДОШВЕ](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ БОРОДАВОК](#)
- [ПОТЛИВОСТЬ НОГ](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ ПЯТОЧНЫХ ШПОР](#)

- [ЛЕЧЕНИЕ ГЕМАТОМ](#)
  - [ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШИХ НОГТЕЙ](#)
  - [ЛЕЧЕНИЕ КОСТОЧЕК НА ПАЛЬЦАХ](#)
-

**Ли Чен**

**Читаем по ногам. О чем  
расскажут ваши ступни**

## **Введение**

Наверное, нет другой части человеческого тела, столь хорошо знакомой нам, как наши ладони. Руки всегда перед глазами, и люди за долгое время своего существования смогли хорошо изучить их строение, форму и цвет, устанавливая связи между этими особенностями и характером человека. Так, несколько тысячелетий назад появилась хиромантия – оккультная наука гадания по рукам. По внешнему виду кисти, капиллярным и флексорным линиям, кожному рельефу ладоней и холмам на них хироманты могут судить о чертах характера человека, его индивидуальных особенностях, пережитых событиях и грядущей судьбе.

Наши ладони несут на своей поверхности очень много информации о нас, и каждый может без труда ее расшифровать. Но это далеко не единственный источник знаний о нашем жизненном пути. К тому же информация, «вынесенная» на ладони наших рук, далеко не полна. Наше тело таит в себе массу других удивительных сведений о нас, и немалую их часть могут предоставить нам наши... ноги, а точнее – ступни ног.

Ступни наших ног всегда обращены вниз, мы практически никогда не видим их и поэтому не обращаем на них никакого внимания. Вот уже несколько тысячелетий, как придумана обувь, которая еще больше укрывает подошвы от нашего пристального внимания. А между тем ступни представляют собой очень интересную часть нашего тела. Оказывается, по ним так же, как и по ладоням, можно определить характер человека и даже заглянуть в его будущее, достаточно рассмотреть как следует его стопу, пальцы ног, кожный рисунок на подошве. Можно ли это как-то объяснить?

Никто не станет отрицать, что между нашим телом (руками и ногами в том числе) и нашим внутренним миром существует тесная связь. Так же неразрывно связаны мы и с окружающим миром, на который смотрим глазами путника, идущего по трудной, тернистой дороге жизни. Наши ноги грубеют и приобретают характерные особенности не только в результате многолетнего передвижения по твердой поверхности. Земля, по которой мы идем... Дорога жизни, которую мы проходим от начала до конца... Все это оставляет неизгладимый отпечаток на наших подошвах, подобно тому как на наших ладонях отпечатываются знаки судьбы.

Стопа принимает на себя все превратности нашей жизни. Все наши привычки, огорчения, ошибки обязательно отпечатываются на ней в виде кожных складок и линий, мозолей, плоскостопия и т. д. Ученые считают, что состояние наших стоп может многое рассказать о жизни, здоровье, настроении и привычках каждого из нас.

Эта книга включает в себе множество не только интересных, но и полезных сведений из области педомантии – искусства «читать» по ступне. Вы узнаете, как и почему различаются наши ступни, о чем говорят линии стопы. Что можно узнать о характере человека по форме его пальцев, а также отпечатков ног? Изучение ступни поможет распознать скрытые или подтвердить явные проблемы со здоровьем. Но это еще не все. В книге собраны ценные рекомендации по лечению ступней, причем сюда входят не только самые эффективные методы народной медицины, но и советы психологов, благодаря которым вы сможете выявить и устранить психоэмоциональные причины ваших проблем.

Читайте нашу книгу, изучайте свое тело и будьте счастливы и здоровы!

# **О чем могут рассказать наши ступни**



## **КАК УСТРОЕНА СТОПА**

Стопа человека является самым нижним отделом ноги. Часть стопы, непосредственно соприкасающаяся с поверхностью земли, называется ступней (или подошвой). Стопа человека состоит из 26 костей и имеет три точки костной опоры. Две из них находятся в переднем отделе стопы и одна в заднем. Передний отдел стопы, включающий пять пальцев, называется носком, задний – пяткой. При ходьбе пятка первая соприкасается с поверхностью земли, затем – боковой край стопы, подушечки ступни и большой палец. Правильность нашей походки и работоспособность суставов стопы в большой степени зависят от состояния ступни. Мало того, внешний вид, размеры, цвет, тип ступни определяют многие аспекты физического и эмоционального состояния человека.

В отличие от ладоней, которые можно легко и быстро рассмотреть, осмотр стопы сопряжен с некоторыми трудностями и затратами времени. Прежде чем рассмотреть свою стопу, нам нужно проделать несколько манипуляций: сесть, разуться и, подтянув рукой ступню к себе, повернуть ее стопой вверх. Причем совсем не у каждого это получится сразу, а если и получится, то все равно придется смотреть на свою стопу под некоторым углом. А это уже несколько искажает картину восприятия. Повернуть ступню стопой вверх так, чтобы она была параллельна земле, станет возможным только после долгой тренировки и растяжения мышц. Впрочем, есть гораздо более легкий и приятный способ рассмотреть собственную ступню – для этого достаточно воспользоваться зеркалом.

Свяжите ноги с головой

Казалось бы, что может быть общего между ступнями и полушариями головного мозга? А между тем такая связь существует, и она очень сильна. Ученые давно доказали, что у разных людей одно из полушарий головного мозга может быть развито сильнее, чем другое, что приводит к особенностям в их развитии и поведении. Люди с более развитым правым полушарием обладают ярко выраженными творческими способностями, у них хорошо развита интуиция, они лучше понимают классическую музыку, легко абстрагируются от конкретики, способны к ассоциативному мышлению, дольше помнят самые различные впечатления от увиденного или услышанного.

У людей с более развитым левым полушарием сильнее проявляются конкретное мышление, логика, умение считать, способности к языкам. Такие люди лучше воспринимают ритмичную музыку, их ассоциации довольно конкретны, поскольку им вообще нелегко дается обобщение понятий.

Ступня правая, ступня левая

Применительно к ступням понятия «правосторонний» и «левосторонний» тоже уместны, хотя свойства правого и левого полушария переходят на ступни и остальные части тела противоположным образом. Это происходит из-за того, что нервные узлы в голове пересекаются особым образом. Например, если человека уколоть в правую часть тела, то боль может возникнуть в левой части головы, и наоборот.

Правая ступня относится к мужским аспектам бытия, также она определяет наши взаимоотношения с мужчинами, в том числе с отцом. По правой ступне можно узнать о событиях, имеющих отношение к прошлому. Левая же ступня связана с женским началом, взаимоотношениями с женщинами, в том числе с матерью. По ней можно судить о настоящем, о том, что

происходит в жизни человека в данный момент. На левой ступне также более отчетливо может проявиться и то, что мы хотели бы скрыть от окружающих.

Размер тоже имеет значение

По размеру ступней, вернее, по степени отличия размера одной ступни от другой можно многое узнать о человеке. Если, например, правая ступня меньше левой, это может свидетельствовать о сдерживании или даже подавлении мужских свойств характера, особенно в прошлом. Если правая ступня больше левой – возможно, вы в настоящее время пытаетесь ограничить проявления своего женского начала. Ступни, которые сильно различаются по размеру, могут свидетельствовать о том, что у их хозяина порядком нарушено или даже полностью отсутствует равновесие между женским и мужским началами.

Предположительно причиной такого рассогласования служит гормональный дисбаланс, который проявляется у младенца еще до его появления на свет. На первый взгляд такое предположение может показаться абсурдным. Однако если у разных людей правое и левое полушария головного мозга развиты неодинаково, то и различия в размерах ступней, которые напрямую связаны с головным мозгом, не должны казаться чем-то необычным.

Люди с большой разницей в размерах ступней могут страдать приступами необоснованной ревности. Они не доверяют проявлениям противоположного начала и будут стремиться к главенству и контролю со стороны той части своего естества, которая отвечает за ступню большего размера.

Выяснив, какая из ступней больше, можно сказать, какое из начал преобладает в человеке. У современных людей прослеживается тенденция к большему развитию и увеличению в размерах именно правой части организма, включая грудь, руки, ноги и, конечно,

ступни. И в этом нет ничего странного, ведь в современном обществе доминирует мужское начало. Современные люди скорее предпочитают достичь своей цели, нежели принять или согласиться с тем, что преподносит им судьба. Различия между мужским и женским началами могут также проявляться и во взаимоотношениях человека с окружающими.

О характере человека можно узнать не только по разнице в размерах ступней, но и по самому размеру ступней, который почти не зависит от роста человека. Встречаются как высокие люди с маленьким размером ступни, так и низкорослые – с большим.

Люди с непропорционально маленькими ступнями беззаботно шагают по жизни, они менее требовательны и амбициозны, хотя и могут оказывать влияние на окружающих. Люди с непропорционально большими ступнями, напротив, все делают основательно, для них важно оставить после себя след в жизни. По отпечатку ступней на песке можно судить о том влиянии, которое человек оказывает на окружающих. Чем меньше отпечаток, тем мягче и динамичнее влияние, и наоборот, чем он больше, тем сильнее давление на других.

Какого они цвета?

Цвет кожи ступней также немаловажная составляющая наших знаний о человеке. Он никогда не бывает постоянным и может меняться в зависимости от ситуации. Сильного различия по цвету между ступнями и другими частями тела нет, однако незначительные отличия все же наблюдаются. Умение замечать эти отличия может дать более глубокое понимание жизненной ситуации, в которой оказались мы, наши близкие или наши друзья.

Очень бледные ступни говорят о том, что человек устал, истощен и почти лишен жизненной силы. В этом случае срочно нужен отдых, причем не только

физический, но и эмоциональный. Можно, например, лечь, поднять ступни кверху и представить себя в окружении роз, которые чудесно пахнут. Когда почувствуете, что отдохнули, попробуйте встать и чем-нибудь себя побаловать.

Ступни краснеют, если человек попадает в ситуацию, чем-то раздражающую его. Например, покраснения в области пятки связаны с социальными, семейными или деловыми проблемами. Попав в такую ситуацию, ни в коем случае нельзя отгораживаться от окружающих, накапливая в себе отрицательные эмоции. Люди часто боятся показывать свои чувства другим, опасаясь вызвать у них непонимание или раздражение, но тогда эти невысказанные чувства могут обернуться против них самих. От своего гнева лучше избавиться, пока он невелик, не дожидаясь его нарастания. Подавление злости в душе дает такой же отрицательный эффект, как и постоянно раздражающее нас чувство недовольства. Однажды вы можете просто взорваться, подобно перегретому паровому котлу, причем по совершенно пустячному поводу. Чтобы не допустить этого, постарайтесь спокойно проанализировать ситуацию. Найдя истинный источник раздражения, вы тем самым обезопасите себя от вулканического выброса эмоций.

Синеватый цвет кожи ступней появляется тогда, когда человек устал от боли и страданий, которые ему приносит жизнь. Ему кажется, что жизнь немилосердно бьет и ломает его и уже никогда не будет ничего хорошего. В такой ситуации срочно необходим отдых. Если после этого положение не изменится, нужно подумать о том, как изменить ситуацию и положить конец страданиям.

Полное или частичное пожелтение ступни свидетельствует о том, что человек подошел к самому краю в какой-либо жизненной ситуации или в

отношениях с другими людьми. Если пожелтела абсолютно вся ступня – это сигнал того, что он слишком устал от жизни. Появление желтизны на костных мозолях говорит о том, что человек создает слишком много препятствий для выражения своих чувств. Избавиться от этого можно, просто рассуждая о причинах своих разочарований.

Больше, чем пять

Нелишне будет сказать и о шестипалых ступнях, которые отнюдь не редкость. По статистике, у 40 % людей на ногах бывает по шесть пальцев. Среди мужчин количество людей с шестью пальцами на ногах составляет до 60 %, а среди женщин – до 30 %. Мы можем об этом просто не догадываться, ведь ступни других людей практически всегда закрыты обувью. Но даже если человек бос, мы, как правило, просто не обращаем внимания на пальцы на его ногах.

Шестипалые ступни порой служат своеобразным знаком неординарности и таланта человека: обладателями таких ступней, например, были Наполеон, Л. Н. Толстой, И. В. Гоголь. Однако в Средние века люди с шестипалыми ступнями преследовались и даже сжигались на кострах. В наши дни данная патология лечится хирургическим путем.

# ТИПЫ СТУПНЕЙ

Человеческие ступни могут различаться по размеру, форме, ширине и другим параметрам. Но, несмотря на все их многообразие, каждую пару ступней можно условно отнести к одному из пяти основных типов, каждый из которых свойственен людям с теми или иными чертами характера. В основе характеристики каждого типа лежит прежде всего длина пальцев.

Если вести отсчет от самого большого пальца (первый) к маленькому (пятый), можно описать ступни следующим образом.

## Греческий тип

Греческий тип ступней характеризуется коротким первым пальцем и более длинным вторым, за которым в порядке убывания длины следуют остальные три пальца. Для этого типа ступней также характерно значительное, по сравнению с другими, расстояние между первым и вторым пальцами. Ширина ступней греческого типа может меняться в пределах от самой узкой до средней. Ступни данного типа имеют до 20 % людей.

Людей с греческим типом ступней отличает острая потребность руководить другими. Они способны вдохновлять окружающих своими идеями и побуждать к действию делами. Такие люди – скорее теоретики, чем практики, хотя одно другого не исключает.



*Рис. 1.* Ступня греческого типа  
Египетский тип

Египетский тип ступней характеризуется длинным первым пальцем и убыванием по длине остальных четырех пальцев. Ширина ступней изменяется в таком же диапазоне, что и ступни греческого типа. Люди, имеющие ступни египетского типа, зачастую мечтатели и фантазеры, ими движут великие идеи. Считается, что они склонны к пассивной жизненной позиции. Если к тому же большие пальцы их ступней несколько выпячены, они с большим трудом переносят критику со стороны окружающих. Если пятки ступней египетского типа меньше по размеру, чем большие подушечки ступней, такому человеку, вероятнее всего, придется сражаться за осуществление своих идей, сталкиваясь при этом с большими финансовыми трудностями.





*Рис. 2.* Ступня египетского типа  
Шотландско-ирландский тип

Ступни шотландско-ирландского типа имеют относительно длинные пальцы почти одинаковой длины. Люди с данным типом ступней чувствительны и заботливы, легки на подъем и, будучи иногда весьма консервативными, все же могут бороться за расширение границ своей жизнедеятельности.



*Рис. 3.* Ступня шотландско-ирландского типа  
Английский тип

Ступни современного английского типа несколько шире, чем ступни шотландско-ирландского типа, пальцы у них резко скошены. Люди с данным типом ступни довольно приземленны, особо не стремятся к развитию своего духовного или творческого потенциала, имеют устойчивый характер. В своих действиях такие люди скорее предпочтут устраниваться, нежели сделать что-либо ошибочное.



*Рис. 4.* Ступня современного английского типа  
Крестьянский тип

У ступней крестьянского типа обычно три внутренних пальца одной длины, причем все пальцы довольно короткие и как бы квадратные. Ширина ступней этого типа может меняться от средней до широкой. Люди с крестьянским типом ступни надежны и трудолюбивы, твердо стоят на ногах и хорошо подготовлены к жизни. Им гораздо ближе сегодняшние проблемы, чем далекое и неизвестное будущее.



*Рис. 5.* Ступня крестьянского типа

# ИСКУССТВО «ЧИТАТЬ» ПО СТУПНЕ

Искусство «читать» по ступне, или *педомантия*, лежит в той же области человеческого знания, что и очень популярная во все времена хиромантия (чтение по руке).

То, что в ногах «правда» на самом деле есть, люди догадывались очень давно. Древние славяне, к примеру, верили в то, что сразу же после рождения на ступнях человека начинает отражаться весь его жизненный путь. Повитухи по стопам новорожденного ребенка предсказывали, будет ли жить появившийся на свет младенец или ему вскоре предстоит уйти из этого мира.

Некоторые восточные целители и маги, традиционно придерживающиеся земной магии, утверждали, что третий глаз человека находится именно на ступнях и с его помощью в окружающем пространстве могут ориентироваться даже те, кто лишен возможности видеть окружающий мир. Так, подготовленное опытом тысячелетий, продублированное древней хиромантией искусство расшифровывать язык ступней вошло в XXI век.

Современная педомантия представляет собой паранаучную практику исследования человеческой личности, проводимую по линиям ступни и форме пальцев ног. Внимательно изучив стопу человека, гадатель может не только рассказать о его характере, но даже предсказать его будущее. В основе этой интересной практики лежит представление о том, что на ступнях каждого из нас отражаются те или иные события, как негативные, так и позитивные, которые

выпадают на нашу долю. Кроме того, на наших подошвах обязательно «отпечатываются» и всевозможные наши привычки и склонности, проявляясь, например, в изменении формы пальцев, плоскостопии, появлении различных линий и мозолей.

Эффективность такого «гадания» во многом зависит от возраста испытуемого: чем старше человек, тем сложнее «попасть в точку», поскольку с возрастом распознать линии на ступнях становится все трудней.

Методы и приемы педомантии во многом аналогичны таковым в хиромантии. В частности, пальцы наших ног соотносятся с планетами и знаками зодиака таким же образом, как и пальцы рук, а линии на ступнях, соответственно, читаются так же, как и линии на руках.

## **О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЛИНИИ СТОПЫ?**

На каждой из ступней есть 12 основных линий.

«Раковины» и «завитки» на коже ступней считаются счастливыми знаками только в том случае, если они расположены на правой ступне: это свидетельствует о благоприятном положении соответствующих планет. Такие же линии на левой ноге считаются неблагоприятным знаком.

Четкие линии на подошвах и такие благоприятные знаки, как «храм», «рыбы» и т. д., свидетельствуют о счастье, довольстве жизнью и богатстве человека. Если какая-либо из линий ступни, отходящая от пятки, заканчивается у большого пальца, то человек этот живет в комфорте и богатстве.

Если линии разорваны и на стопах нет ярко выраженных знаков, то в зависимости от их расположения педоманты могут предсказать человеку довольно безрадостное существование.

Для наглядности рассмотрим изображение ступни, на которой схематически указаны «линии судьбы».



*Рис. 6.* Нумерация линий на ступне человека

#### Линия жизни

Линия 1, или линия жизни, является аналогом линии жизни на руке, она символизирует долголетие и жизнь. Эта линия есть на ступнях практически у всех. Располагаясь вертикально, она идет от центра к первому или второму пальцам. По длине и степени выраженности этой линии судят о жизненной силе человека.

#### Линия ума

Линия 2, или линия ума, проходит параллельно линии 1, но в отличие от нее связывает центр стопы с мизинцем или безымянным пальцем. Она отображает ум и находчивость человека. Считается, что длина этой линии напрямую связана с развитием его умственных способностей. Линия 2 также присутствует на ступнях почти у каждого из нас, однако выражена она менее четко, чем линия жизни.

#### Линия сердца



Линия 3, или линия сердца, расположена параллельно пальцам ног, она символизирует силу чувств и эмоциональность. Относится к основным линиям ступни.

Прямая линия сердца свидетельствует о спокойном и уравновешенном характере личности человека, кривая говорит о его холодности. Разветвленная линия свидетельствует о бессердечности, равнодушии и даже коварстве.

#### Линия Венеры

Линия 4, или линия Венеры, проходит недалеко от большого пальца в местах, где нередко образуются мозоли или натоптыши, и поэтому бывает слабо различима или совсем не видна на огрубевших участках кожи. Эта линия отвечает за общительность и коммуникабельность. Чем она четче, тем лучше у человека развиты эти два качества.

#### Линия Юпитера

Линия 5, или линия Юпитера, проходит вертикально, параллельно внешней части ступни, расположена она ближе к пятке. Эта четко идущая линия говорит о стремлении человека к власти, его намерениях руководить и командовать.

#### Линия Сатурна

Линия 6, или линия Сатурна, проходит ровно по центру ступни, ниже линии жизни. Она показывает умение с честью выходить из сложных ситуаций. Часто обе эти линии пересекаются. Линия Сатурна свидетельствует о стойкости и жизнеспособности своего обладателя, и чем ярче она выражена, тем сильнее у человека способность к выживанию.

#### Линия Солнца

Линия 7, или линия Солнца, проходит по левому краю ступни от пятки к середине и чаще встречается у творческих людей. Чем линия четче, тем талантливее человек.

### Линия Меркурия

Линия 8, или линия Меркурия, часто является продолжением линии Солнца. Она направлена от середины ступни к пальцам и показывает предпринимательские способности человека, его предрасположенность к ведению бизнеса.

### Линия Марса

Линия 9, или линия Марса, проходит поперек ступни от края к середине, пересекая линии 7 и 8. Эта линия имеет V-образную форму и свидетельствует о воле к победе. Чем ярче она выражена, тем сильнее у человека выражена сила воли. У женщин четко прорезанная линия означает главенство в семье, умение держать мужа «под каблуком».

Линия Марса появляется не у всех.

### Линия Луны

Линия 10, или линия Луны, направлена вдоль пятки и бывает только у заядлых путешественников и мечтательных людей с широким полетом фантазии.

### Линия эмоциональности

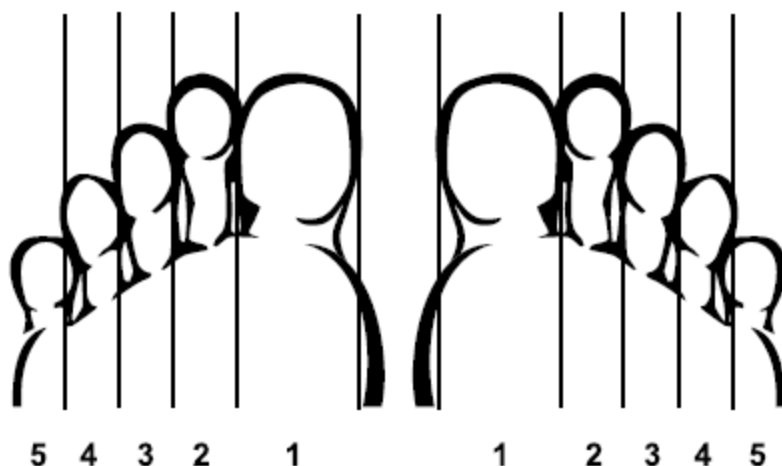
Линия 11 проходит у основания большого пальца и показывает превосходство эмоций над рационализмом или сердца над разумом.

### Линия практичности

Линия 12 находится рядом с пятым пальцем и свидетельствует о проницательности, экономности и бережливости. У педантичных и жадных людей выражена ярко. Слабо выраженная линия говорит о склонности к мотовству.

## ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ

Каждый из пальцев на ногах отвечает за определенные черты человеческой личности. О характере и способностях человека педоманты судят главным образом по виду подушечек пальцев. Для удобства исследования принята последовательная нумерация пальцев, показанная на рис. 7.



*Рис. 7.* Традиционная нумерация пальцев

**Первый палец, или палец Венеры,** символизирует эмоциональность и чувственность. Данные черты напрямую зависят от размера подушечки этого пальца: чем она выпуклей, тем эмоциональнее и чувствительнее человек.

**Второй палец, или палец Юпитера,** показывает, насколько человек честен. Чем больше выпуклость подушечки, тем щепетильнее относится он к вопросам чести.

**Третий палец, или палец Сатурна,** символизирует волю. По размеру подушечки можно судить о жесткости характера и большой силе воли либо, напротив, о малодушии и безволии.

**Четвертый палец, или палец Солнца,** символизирует достаток. Солнце – символ золота, поэтому размер подушечки этого пальца пропорционален богатству человека.

**Пятый палец, или палец Меркурия,** показывает, насколько человек сообразителен и способен решать различные жизненные проблемы.

# ОТПЕЧАТКИ НАШИХ НОГ

Человеческую жизнь неслучайно сравнивают с дорогой или путем. По аналогии с физическим перемещением в пространстве, у нашего жизненного пути также имеются длинные переходы и остановки, препятствия и передышки. Проживая нашу жизнь, мы оставляем следы духовные, по которым можно судить о плодах нашего существования. По следам же физическим знающий человек может многое рассказать о том, кто прошел здесь, подобно тому как опытный охотник, глядя на след животного на сыром песке, может многое поведать о его характере и даже о настроении.

Величина и глубина следа

К примеру, рассматривая различные следы ног на песке, можно заметить, что некоторые из них очень тяжелы, глубоки и четки, другие же легки и едва заметны. Тяжелые следы обычно оставляют люди с большим жизненным опытом, несущие на себе груз жизненных проблем. С другой стороны, глубокие и четкие следы могут выдать человека очень солидного, любящего одерживать победы над другими людьми и оставаться на коне в любой ситуации.

Легкие следы свидетельствуют о мечтательности, веселом и легком нраве либо о просветленной натуре оставившего их человека.

Следы большого размера чаще всего принадлежат человеку, способному произвести большое впечатление на окружающих. Следы малого размера свидетельствуют о том, что, несмотря на возможные серьезные достижения своего владельца, он не способен внести значительный вклад в развитие событий.

## Форма отпечатка

Немаловажное значение имеет и то, какие части ступней отпечатались глубже по сравнению с другими.

Если подушечка на отпечатке едва просматривается, а область пятки вдавилась в песок довольно глубоко, то весьма вероятно, что оставивший след человек имеет проблемы религиозного плана, связанные с членами его семьи или религиозной общиной, к которой он принадлежит.

Если отпечаток ступней плоский, это говорит о том, что человек твердо стоит на ногах или, по крайней мере, имеет большое желание прочнее закрепиться в жизни. Если глубже отпечатались края ступней, то, возможно, у него есть внутренняя потребность постоянно контролировать ситуацию.

Если подушечка ступни отпечатывается глубже, этот человек, возможно, мучается из-за сердечных проблем, которые легли на него тяжким грузом. Причем на разных ступнях одни и те же проблемы могут выглядеть по-разному. Например, более четкий отпечаток правой ступни свидетельствует о проблемах в прошлом, связанных с мужским началом, и, наоборот, ярче выраженный отпечаток левой ступни говорит о проблемах в настоящем, имеющих отношение к женскому началу.

Если на отпечатках ступней более четко выделяются пальцы, это значит, что следы оставил мыслитель или тот, кто хочет, чтобы его идеи и мысли произвели впечатление на окружающих.

Иногда на отпечатках некоторых ступней можно видеть несколько выдвинутый вперед большой палец. Это свидетельство приближения человека к божественному или знак того, что он целенаправленно идет вперед, продвигая новые концепции, идеи и планы.

Если отпечатки обеих ступней повернуты вовнутрь, то, возможно, такой человек боится искать выход из ситуации, в которую попал. Когда же отпечатки обеих ступней выглядят явно повернутыми наружу, то человек этот, вероятно, очень сильно привязан к своей семье или к тому сообществу, к которому принадлежит. А может быть, он просто хочет обратить на себя внимание членов своей семьи.

Если же только один из отпечатков ступней повернут наружу, скажем правый, это свидетельствует о том, что человек живет прошлым или сильно привязан к нему. Повернутый наружу отпечаток левой ноги говорит о склонности забегать в своей жизни далеко вперед, то есть жить в надежде на будущее.

#### Степень загрязненности ступней

Говоря об отпечатках ступней, нельзя обойти такой интересный вопрос, как зависимость степени загрязнения ступней от эмоционального состояния их хозяина. Казалось бы, после того, как несколько человек пройдут босиком по одному и тому же месту, их ступни должны одинаково запачкаться, а между тем это совсем не так. У разных людей на подошвах окажется разное количество грязи, то есть ступни одного человека будут гораздо чище ступней другого.

Случайно ли это? Нет, просто есть люди с повышенной восприимчивостью, способные буквально притягивать к себе всевозможные проблемы. Их сильно запачканные ступни говорят именно об этом. А вот люди с чистыми ступнями обычно спокойны, уравновешены, очень приятны в общении. Правда, они не отличаются особой чувствительностью к тому, что происходит вокруг них, что может послужить причиной недовольства и раздражения их близких.

# ПРОЕКЦИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА СТУПНИ

На поверхности ступни можно найти точки, соответствующие практически всем основным органам, железам и конечностям человека. Органы проецируются на ступни, на мужскую и женскую стороны, точно так же, как они расположены в нашем организме.

Каждый из органов помимо выполнения чисто физиологических функций отвечает за духовное и эмоциональное состояние человека. Например, селезенка считается местом сосредоточения сварливости и гнева, то есть черт, которые почему-то традиционно приписывают женщинам.

Область сердца хоть и расположена на обеих ступнях, но его проекция больше выражена на левой ступне, что служит подтверждением того, что эмоции больше относятся к женскому началу в человеке. Печень проектируется на обе ступни, однако площадь проекции на правой ступне больше, чем на левой. Кстати говоря, печень издавна ассоциировалась с чисто мужскими качествами: злостью, грубыми эмоциями, бойцовским нравом.

От состояния каждого органа зависит как физическое, так и духовное здоровье человека. Например, здоровая селезенка очищает кровь от моральной нечистоплотности, позволяя человеку проявлять больше сострадания и сочувствия, вести праведный образ жизни. Печень же, наоборот, будет не в порядке, если человек станет подавлять в себе такую сильную эмоцию, как злость.



Все вышеизложенное в полной мере относится и к остальным органам. Поэтому, чтобы человек был здоров как физически, так и духовно, нужно, чтобы каждый его орган был в порядке. И совсем не обязательно лечить непосредственно сам орган. Уже давно придуман способ лечения через воздействие на точки, расположенные на ступнях и являющиеся проекциями органов. Это массаж и иглоукалывание ступней.

На рисунках представлены только точки, отвечающие за основные органы. На самом деле их во много раз больше. По некоторым данным, на ступнях человека сосредоточено около 15 тысяч биологически активных точек. Помимо точек основных органов есть точки, отвечающие за общее самочувствие, работу желудка, настроение, хороший сон и даже за табачную зависимость.

Схема расположения на ступнях проекций основных органов человека



Рис. 8. Левая ступня (вид снизу): 1 - голова, мозг: правая сторона; 2 - лобные пазухи: правая сторона; 3 -

мозжечок, ствол головного мозга; 4 - гипофиз; 5 - тройничный нерв, висок справа; 6 - нос; 7 - затылок; 8 - правый глаз; 9 - правое ухо; 10 - левое плечо; 11 - трапециевидная мышца слева; 12 - щитовидная железа; 13 - околощитовидные железы; 14 - легкие и бронхи слева; 15 - желудок; 16 - двенадцатиперстная кишка; 17 - поджелудочная железа; 18 - печень; 19 - желчный пузырь; 20 - солнечное сплетение; 21 - надпочечники слева; 22 - почка левая; 23 - мочевыводящие пути слева; 24 - мочевой пузырь; 25 - тонкая кишка; 26 - поперечная ободочная кишка; 27 - нисходящая ободочная кишка; 28 - прямая кишка; 29 - анальное отверстие; 30 - сердце; 31 - селезенка; 32 - левое колено; 33 - половые железы, яичники слева; 34 - тазобедренный сустав слева; 35 - нервная система; 36 - коленный сустав; 37 - горло



*Рис. 9.* Правая ступня (вид снизу): 1 - голова, мозг: левая сторона; 2 - лобные пазухи: левая сторона; 3 - мозжечок, кора головного мозга; 4 - гипофиз; 5 - тройничный нерв, висок слева; 6 - нос; 7 - затылок; 8 -

левый глаз; 9 - левое ухо; 10 - правое плечо; 11 - трапециевидная мышца справа; 12 - щитовидная железа; 13 - околощитовидные железы; 14 - легкие и бронхи справа; 15 - желудок; 16 - двенадцатиперстная кишка; 17 - поджелудочная железа; 18 - печень; 19 - желчный пузырь; 20 - солнечное сплетение; 21 - надпочечники справа; 22 - почка правая; 23 - мочевыводящие пути справа; 24 - мочевой пузырь; 25 - тонкая кишка; 26 - червеобразный отросток; 27 - подвздошная кишка; 28 - восходящая ободочная кишка; 29 - поперечная ободочная кишка; 30 - правое колено; 31 - половые органы, яичники справа; 32 - тазобедренный сустав справа; 33 - нервная система; 34 - коленный сустав; 35 - горло

# ПРОЕКЦИИ ЧАКР НА СТУПНЯХ

Чакра – энергетическое «колесо» нашего организма. На ступни, кроме внутренних органов человека, также проецируются *чакры* – тонкие энергетические центры, расположенные в местах нервных сплетений.

Слово *чакра* в переводе с санскрита означает «колесо». В тонком теле человека присутствует семь основных чакр, каждая из которых соответствует определенной ступени развития. Каждая чакра отвечает за раскрытие в человеке некоторых духовных качеств, которые у большинства людей находятся в спящем режиме. От состояния чакр зависит энергетический потенциал человека.

Каждая чакра имеет свое название и определенное место расположения на теле человека.

**Первая чакра (Муладхара)** находится у основания позвоночника с его внешней стороны.

**Вторая чакра (Свадистан)** находится на уровне аппендикса (на ширину ладони ниже пупка).

**Третья чакра (Наби, или Манипура)** находится на месте солнечного сплетения.

**Четвертая чакра (Анахата)** находится на уровне сердца.

**Пятая чакра (Вишудди)** находится на уровне яремной впадины у основания шеи.

**Шестая чакра (Агия)** находится на уровне середины лба в том месте, где скрещиваются зрительные нервы.

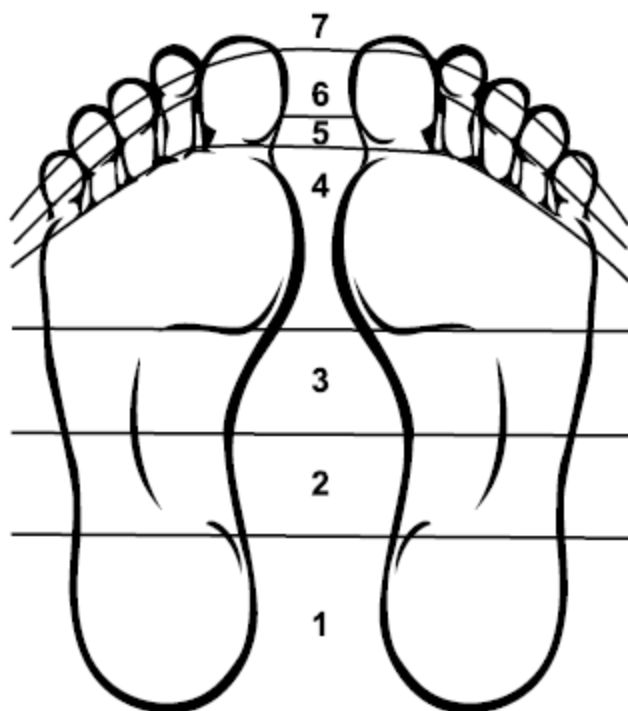
**Седьмая чакра (Сахасрара)** находится в верхней части головы, в области темени.

Зрительно чакры представлены семью цветовыми воронками, цвета которых соответствуют семи цветам радуги. Кроме того, каждый цвет соответствует

определенной частоте энергетических вибраций. Например, чакра красного цвета – это первая чакра, а чакра фиолетового цвета – это седьмая чакра. Соответственно, у первой чакры наименьшая частота вибрации, а у седьмой – наибольшая. Номера других чакр, расположенных между ними, полностью совпадают с цветами радуги.

#### Чакры на ступнях

Как было сказано выше, все семь чакр проецируются на ступни, разделяя их на семь условных зон. Для удобства далее будем говорить о расположении чакр на ступнях (рис. 10). Эти чакры поддерживают связь человека с Землей и отвечают за проблемы в конкретной части человеческого тела.



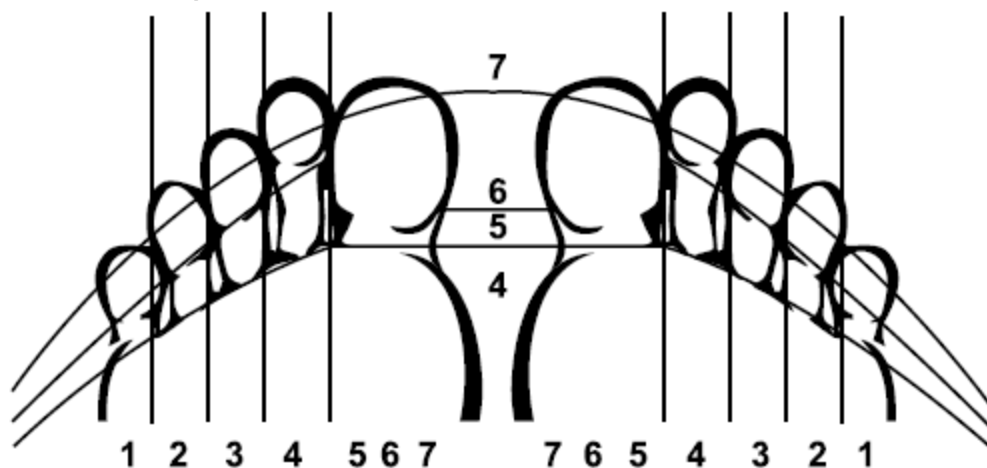
*Рис. 10.* Проекция основных чакр на ступнях

Как видим, первая чакра расположена на пятке, вторая – в нижней части подъема ступни, третья – в верхней части подъема ступни, четвертая – на большой подушечке ступни, пятая – на шейке пальцев, шестая –

на нижней части подушечек пальцев, седьмая – на верхней части подушечек пальцев.

Кроме семи чакр, расположенных поперек ступни (горизонтально), есть еще семь чакр, расположенных продольным образом, то есть идущих от пятки к пальцам (вертикально). Схема их расположения и пересечения с горизонтальными чакрами показана на рис. 11. Вертикальные чакры являются вторичными по отношению к горизонтальным.

Теперь, когда мы выяснили расположение чакр на ступнях, условимся об определенной нумерации пальцев ног, которая будет использоваться только в текущем разделе («Проекция чакр на ступнях»). Такая нумерация нам понадобится, чтобы привести в соответствие номер пальца с номером чакры, как показано на рис. 11.



*Рис. 11.* Расположение чакр на ступне по горизонтали и вертикали

Как видно из рис. 11, первые пять чакр ступней расположены на пальцах, поэтому на каждом пальце находится не только пятая, шестая или седьмая чакры, но и какая-либо из первых пяти горизонтальных чакр. Таким образом, все пальцы связаны с пятой, шестой и седьмой горизонтальными чакрами, но каждый в отдельности только с определенными вертикальными

чакрами. Однако это совсем не означает, что чакры имеют влияние только в области своего расположения и не связаны друг с другом. Между всеми чакрами одной ступни существует тесная взаимосвязь. Например, когда возникают проблемы в области первой чакры, это обязательно сказывается на соседних с ней чакрах, подобно тому как человек, поранивший пятку, испытывает боль во всей ступне.

Теперь рассмотрим, за какие участки тела отвечает каждая из семи чакр на ступнях, их связи с физическим телом человека и его духовным миром.

**Первая чакра. Чувство самосохранения**

Первая чакра расположена на пятке и первом пальце ноги (рис. 12). Она оказывает влияние на взаимоотношения человека с представителями различных групп, к которым он может принадлежать. Например, с членами семьи, коллегами по работе, людьми своей расы и т. п.

Цвет чакры красный, элемент – Земля.

Эмоциональными проявлениями первой чакры бывают гнев, ощущение угрозы или чувство физического страха. Расположение первой чакры на пятках обеих ступней определяет связь человека с Землей и чувство стабильности.



*Рис. 12.* Первая чакра

По форме пятки можно судить, насколько прочными для человека являются семейные узы. Людей с очень узкой или маленькой пяткой можно охарактеризовать как утонченных, непрактичных, витающих в облаках. У людей с широкой пяткой, напротив, взгляд на жизнь реалистичен. Для них личная безопасность, безопасность семьи и своего дома стоят на первом месте. Если пятка слишком широка, возможно, человеку не хватает чувства защищенности и ощущения стабильности в жизни.

Правая пятка отвечает за прошлое, и по ней можно судить, насколько нестабильной была семья человека, достаточно ли внимания ему уделяли в детстве. Если со временем положение не изменилось, аналогичные симптомы могут возникнуть и на левой пятке, отвечающей за настоящее. Кроме того, этот человек в значительной степени подвержен страху или гневу в связи с угрозой личной безопасности, также возможны материальные проблемы.



Если пятки выступают за стопу (рис. 13), это говорит о том, что человек чрезмерно беспокоится за свое будущее, его всерьез заботит вопрос сохранения своей семьи и продолжения рода. Любые перемены для таких людей представляются слишком тяжелыми, и, стремясь отдалить их, они начинают как бы волочить ноги. В результате кожа на пятках часто грубеет и отвердевает, на ней могут появиться костные мозоли. Это верный признак того, что человек хочет защититься от внешних раздражителей и оградить себя от проблем на работе или в семье. Страх перед жизненными трудностями и связанной с ними эмоциональной болью делает его уязвимым.



*Рис. 13.* Ступня с выступающей пяткой

Случается, что даже люди с небольшими и узкими ступнями жалуются на необыкновенную тяжесть в ногах. Это свидетельствует о том, что груз жизни тянет их вниз, заставляя «едва волочить ноги». Причиной чувства тяжести в ногах также может служить депрессия.

Бывает и так, что человек, отрывая ступни от земли, не чувствует их веса. Ощущение такой необычайной легкости испытывают люди просвещенные, те, кто не считает свою жизнь тяжким бременем и ищет пути решения физических или эмоциональных проблем, ориентируясь на интеллектуальные реалии.

Подводя итог рассказу о первой чакре ступней, можно сказать следующее. По виду пятки можно многое узнать о человеке. Прочно ли он стоит на ногах в этой жизни или же влачит жалкое существование? Сильно ли привязан к той земле, где пустил корни, или же склонен периодически искать счастье на чужбине? Пятки могут рассказать и о том, склонен ли их обладатель легко выходить из себя по поводу той или иной ситуации, часто ли он испытывает раздражение по отношению к другим людям.

Вторая чакра. Взаимоотношения с людьми

Вторая чакра расположена в начале подъема, сразу над пяткой и на втором пальце ноги (рис. 14). Она отвечает за нашу способность влиять на окружающих, например на детей, супругов, коллег по работе.

Цвет чакры оранжевый, элемент – Вода.

Эмоциональным проявлением второй чакры является чувство вины.

По состоянию месторасположения второй чакры можно узнать, является ли человек сторонником установления очень жестких рамок или они для него вообще не существуют, легко ли воспринимает перемены или консервативен по отношению к прошлому, нуждается ли он в постоянном контроле ситуации или склонен к манипулированию людьми.



*Рис. 14.* Вторая чакра

Расположение проекции **кишечника** в области второй чакры свидетельствует о том, что данная чакра отвечает за процесс пищеварения и вывода из организма непереваренной пищи и шлаков. Нарушение этих процессов приводит к возникновению проблем эмоционального плана, для которых характерно состояние «парового котла»: если не дать эмоциям выйти наружу, появляется ощущение, что вы вот-вот взорветесь. В области второй чакры также находится проекция еще одного важнейшего внутреннего органа человека – почек (рис. 15). По внешнему виду проекций почек на ступнях можно судить об эмоциональном состоянии человека. Если области почек имеют впалую форму, это говорит об эмоциональном истощении; припухлость, наоборот, свидетельствует об излишнем скоплении эмоций, которые необходимо выплеснуть. И действительно, почки участвуют в выводе из организма вместе с жидкостью токсинов, а вода всегда была символом эмоций.



*Рис. 15.* Место проекции почек на ступнях

Глубокие горизонтальные морщины или складки в зоне второй чакры свидетельствуют о возможных трудностях во взаимоотношениях с окружающими людьми, в том числе и сексуальных. Ярко выраженные глубокие морщины на наружных краях этой зоны ступни предполагают снижение психологической приспособляемости к изменяющимся требованиям окружающей среды и потребность в осуществлении контроля.

Вторая чакра также несет ответственность за ощущение поддержки со стороны окружающих и чувство финансовой защищенности. Любопытно, что эту ответственность она делит с третьей чакрой, хотя в этом нет ничего удивительного: как уже говорилось выше, между всеми чакрами существует тесная взаимосвязь. Приведем пример такой взаимосвязи.

Чувство нестабильности, за которое отвечает первая чакра, влияет на чувство финансового благополучия, за которое отвечает вторая чакра. И все

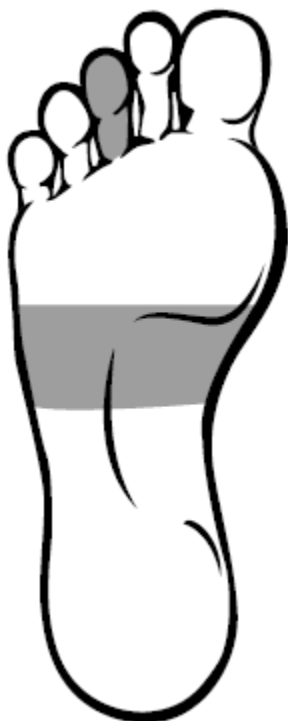
это, в свою очередь, связано с чувством собственного достоинства, за степень которого несет ответственность третья чакра.

Третья чакра. Чувство собственного достоинства

Третья чакра расположена на верхней части подъема ступни, сразу под подушечкой ступни, и на третьем пальце (рис. 16). Она оказывает влияние на самого человека.

Цвет чакры желтый, элемент – Огонь.

Эмоциональные проявления третьей чакры – подавляемый гнев, негодование, связанное с чувством собственного достоинства, стыд, проблемы в области взаимоотношений хозяин / жертва.



*Рис. 16.* Третья чакра

На область третьей чакры ступней проецируется **печень**, причем большая часть этой проекции приходится на правую (мужскую) сторону (рис. 17).



*Рис. 17.* Проекция печени на ступнях

Третья чакра, так же как и первая, отвечает за такие эмоции, как злость или гнев. Но если в первой чакре эти эмоции связаны с инстинктом самосохранения, то в третьей – с чувством собственного достоинства. К примеру, встретив в лесу ядовитую змею, вы убиваете ее или спасаетесь бегством. В данном случае мотивы вашего поведения связаны с первой чакрой. Можно представить себе и другую ситуацию. Вы идете по улице в новых или до блеска начищенных туфлях, и вдруг какой-нибудь прохожий наступает вам на ногу своим грязным сапожищем. Не исключено, что вы почувствуете злость или даже жгучую ярость, в порыве которой будете готовы буквально наброситься на обидчика. Такого рода эмоции связаны как раз с третьей чакрой.

Вы знаете, что использование огня является частью ритуала практически в любой религии. Пламя свечей или огонь для воскурения фимиама считаются очищающими. Огонь, способный преобразовывать

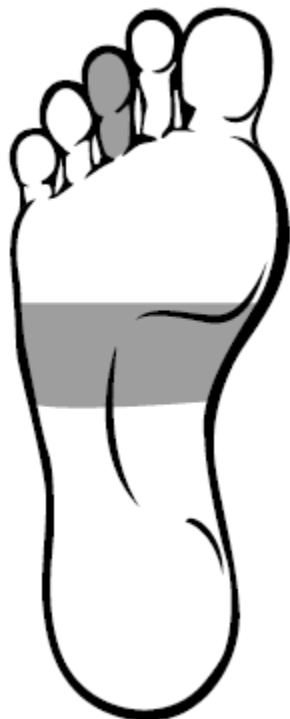
энергию, может оказать трансформирующее воздействие и на человека. Огненная энергия третьей чакры способствует символическому возрождению личности, подобно тому как это происходит с птицей феникс. Благодаря очищению огнем происходит переход к новой жизни. Вы начинаете жить, слушаясь своего сердца, ваша любовь к людям становится абсолютно бескорыстной и открытой.

Как видите, во многих случаях злость, связанная с третьей чакрой, может пойти на пользу, подталкивая человека к положительным переменам. Однако огонь может и обжечь. Случается это, например, если вы вынуждены молча сносить обиду, хотя в душе у вас все кипит. Если такие ситуации возникают часто, это обязательно скажется на состоянии желчного пузыря, что со временем может привести к желчнокаменной болезни. Чтобы избежать этого, следует время от времени позволять себе «выпускать пар», избавляясь от отрицательных эмоций.

Отсутствие равновесия в третьей чакре выражается либо в излишней пассивности, либо в чрезмерной активности человека. В этой чакре могут происходить перепады энергии от ее максимума до минимума. Проявляя высокий уровень самодисциплины, мы можем настаивать на том, что наши действия абсолютно правильны. Либо, совершенно распускаясь в плане дисциплины, вполне способны заставить себя довести до конца начатое дело.

Мы можем выказывать совершенно взрывной темперамент либо вообще не проявлять никаких эмоций, способны на активную борьбу либо заставляем себя смириться с ситуацией. В последнем случае возможны различного рода осложнения, связанные с оттоком желчи или повышением кислотности желудочного сока.

Четвертая чакра. Сердечные проблемы Четвертая чакра расположена на подушечке ступни и на четвертом пальце (рис. 18). Она связывает человека с теми, кого он беззаветно любит.



*Рис. 18.* Четвертая чакра

Цвет чакры зеленый, элемент – Воздух.

Эмоциональными проявлениями четвертой чакры являются печаль или любовь. На область четвертой чакры ступней проецируется сердце.

По виду подушечек на ступнях можно определить эмоциональное состояние человека. Выпуклые, как бы «раздутые» от накопившихся эмоций подушечки свидетельствуют о наличии множества неразрешенных проблем. Внешне такой человек может выглядеть высокомерным, иногда кажется, что ему присуще самолюбование. Однако в действительности за всем этим скрывается полное отсутствие самолюбия или страх быть отвергнутым. Выпуклые подушечки ступней, так же как и выпяченная вперед грудь, служат



признаком огромного количества невыплеснутых эмоций.

Ссохшиеся подушечки ступней свидетельствуют об отсутствии жизненных сил, неспособности испытывать сильные чувства. Плечи у такого человека часто опущены, грудь выглядит впалой. Так происходит, если мы не в состоянии дарить любовь тем, кто нас окружает, или боимся добиваться любви. Вместо того чтобы простить тех, кого мы считаем виновниками своих проблем, включая себя, мы живем прошлыми обидами.

Нередко по подушечке ступни вниз от четвертого пальца проходит вертикальная **разделительная линия**, которую иногда называют линией «разбитого сердца» (рис. 19). Присутствие такой линии указывает на случившийся в жизни человека серьезный разрыв или на то, что он некогда был вынужден жить вдали от дома. Иногда это знак вынужденного ведения двойной жизни, отчего «разрывается» сердце.



*Рис. 19.* Разделительная линия на чакре сердца

Если в зоне сердца или вдоль разделительной линии на подушечке ступни наблюдается затвердение или утолщение кожи, это знак того, что жизненные обстоятельства вынуждают человека возводить стену для защиты своего сердца (рис. 20).



*Рис. 20.* Затвердение кожи в области проекции сердца

Довольно часто на ступнях людей в области проекции сердца можно видеть глубокие ямки – свидетельства того, что жизнь преподнесла им тяжелые испытания. Если такие ямки находятся на левой ступне, то они имеют отношение к настоящему времени и касаются только «женских» проблем. Ямки на правой ступне свидетельствуют о прошлых жизненных неурядицах и имеют отношение к мужчинам или «мужским» проблемам.

Наряду с ямками на ступнях могут появляться кровоизлияния сине-черного цвета, что говорит о глубоких внутренних переживаниях, а также о том, что человеку приходится плохо не только в эмоциональном, но и в физическом плане.

Заканчивая разговор о четвертой чакре, упомянем о тех любопытных случаях, когда четвертый палец принимает воронкообразную форму (рис. 21). У людей с такой формой четвертого пальца достаточно большие способности по передаче информации, поступающей к людям по каналам вселенской связи.



*Рис. 21.* Воронкообразная форма четвертого пальца  
Пятая чакра. Самовыражение

Пятая чакра расположена на шейках пальцев ступни и на пятом ее пальце (рис. 22). Она ответственна за чувство сострадания буквально ко всем живым существам.

Цвет чакры бирюзовый, элемент – Земля. Эмоциональными проявлениями пятой чакры являются правда, ложь или самовыражение.



*Рис. 22.* Пятая чакра

Пятая чакра – своеобразный центр, где заложен творческий потенциал человека и озвучиваются его чувства. Именно этой чакре люди обязаны своими магическими способностями и умением создать собственную реальность, если это не противоречит их карме.

Чем длиннее шейки пальцев ног, тем выше творческий потенциал человека, тем лучше он способен генерировать новые оригинальные идеи. В то же время нельзя однозначно утверждать, что люди с короткими пальцами не обладают творческим потенциалом. Небольшая длина пальцев на ногах может свидетельствовать о том, что способности человека скорее имеют отношение к созерцанию мира, чем к его осмыслению.

Если пальцы ног загнуты вниз и как будто цепляются за землю, это говорит о том, что человек далеко не полностью использует свой потенциал. Это относится не только к творческим профессиям. Здесь

имеется в виду способность человека творить что бы то ни было вообще. Например, он может упустить возможность стать прекрасным поваром, парикмахером, менеджером или просто сформировать себя как личность.

Причин, по которым человек не использует свой потенциал, множество. Среди них нежелание выделяться из общей массы, боязнь возможного провала, страх оказаться втянутым в авантюрный проект, недостаточная уверенность в себе и, как следствие, чувство малозначительности своих идей.

Шестая чакра. Эго

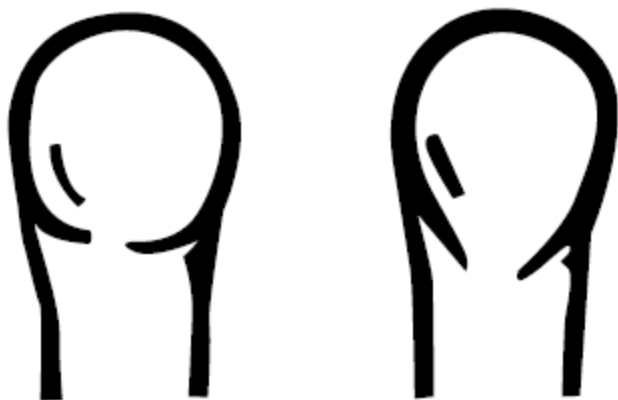
Шестая чакра расположена на нижней части подушечек пальцев (рис. 23). Она оказывает влияние на внутреннее эго человека.

Цвет чакры синий (индиго), элемент – Свет. Эмоциональными проявлениями шестой чакры являются проницательность или обман чувств.



*Рис. 23.* Шестая чакра

Величина подушечек пальцев ног прямо пропорциональна уровню интеллектуальной активности человека, его способностям генерировать идеи и создавать концепции. Впрочем, у людей с маленькими подушечками интеллектуальный потенциал ничуть не меньше, просто им значительно труднее его реализовать. Как видим, размер подушечек пальцев определяет, насколько успешно человек сможет реализовать данные ему природой способности и использовать свои достижения в дальнейшем. Подушечки пальцев ног каплевидной формы часто наблюдаются у людей, страдающих синуситом (рис. 24). Это верный признак того, что либо вы сами, либо окружающие вас люди препятствуют воплощению ваших идей. Неудивительно, что вы часто бываете недовольны собой и раздражительны, как бы дублируя реакцию своих воспаленных и закупоренных носовых пазух.



*Рис. 24.* Слева – обычный палец; справа – палец с каплевидной подушечкой

О сдерживании эмоций также говорит избыточное количество жидкости в организме, сопровождающееся болезненными ощущениями и состоянием уныния. Это связано с тем, что человек не может найти истинную причину своих эмоций и устранить ее. Седьмая чакра. Сокровенные знания

Седьмая чakra расположена на кончиках подушечек пальцев (рис. 25).

Цвет чакры фиолетовый или белый, элемент – Мысль. Эмоциональными проявлениями седьмой чакры бывают преданность и просвещенность.



*Рис. 25.* Седьмая чakra

Седьмая чakra – это канал, по которому человек получает божественные знаки или мысли.

Люди, подушечки пальцев которых имеют форму воронки, более всего расположены к получению космических знаний. Однако в том случае, если ваши пальцы выглядят обыкновенными, не стоит расстраиваться: ступни ног способны меняться. Если вы научитесь пользоваться теми мыслями и идеями, которые приходят в вашу голову, у вас есть все шансы изменить форму подушечек ваших пальцев и, соответственно, стать необыкновенно восприимчивым человеком.

Седьмая чakra учит нас отодвигать излишние привязанности, будь то люди, предметы, идеи,

убеждения или объекты, поскольку они ограничивают нашу свободу.

Люди с развитой седьмой чакрой не только хорошо знают самих себя, к ним приходят истинные знания обо всем сущем. Однако далеко не все способны достичь такого уровня знаний. Большинству людей приходится иметь дело с более приземленными аспектами седьмой чакры: многие из нас, увы, часто воспринимают чуждые им убеждения, а также склонны поддаваться запугиванию и «зомбированию» со стороны окружающих.

В качестве защитной реакции на чужие попытки обесценить наши идеи на кончиках подушечек наших пальцев может затвердеть кожа. Если нас просто распирают нереализованные идеи и мечты, подушечки пальцев могут выглядеть распухшими. Расплющенные подушечки – знак того, что у нас нет ни места, ни времени для уединения и размышлений о своей жизни.

Итак, мы рассмотрели все семь чакр в их проекции на наши ступни. Разумеется, это далеко не полная информация о чакрах как таковых. Познанию их можно посвятить всю жизнь, и все же это не станет гарантией того, что мы сможем приблизиться к окончательному пониманию их природы и свойств.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить следующее. В процессе созидания и развития человеческой личности чакрам отведена ведущая роль. Наши семь чакр представляют собой своеобразную божественную лестницу, стоящую одним концом на земле, а другим упирающуюся в небеса. Начав подниматься по ней, мы с каждой ступенькой приближаемся к своей целостности.

Каждая из семи чакр отвечает за определенный участок пути наших идей, с момента их рождения в нашем сознании (или восприятия нами мыслей божественных) до заключительного момента их



физического воплощения. Если представить себе путь прохождения идеи по чакрам, получится приблизительно такая картина.

Идея попадает внутрь человека через седьмую чакру, в шестой чакре раскрывается ее суть, а в пятой начинается ее выражение. В четвертой чакре происходит понимание того, насколько эта идея важна для нас. Пребывание идеи в третьей чакре заставляет нас задуматься о возможности неудачи или успеха и о том, что нам необходимо конкретно предпринять для реализации этой идеи. Вторая чакра приведет нас к решению финансовых проблем и созданию взаимоотношений, способствующих реализации идеи. И наконец, проходя область первой чакры, наша идея становится готовой к воплощению в жизнь.

# **Зависимость психоэмоционального состояния от внешнего вида и состояния ступней**

Ступни человека постоянно испытывают колоссальную нагрузку, поэтому примерно у 80 % людей имеются те или иные проблемы с ними. На состояние ступни оказывают влияние такие факторы, как общее самочувствие, степень физической активности, профессия, обувь и многое-многое другое.

Давным-давно замечено, что внешний вид стоп и многие их заболевания напрямую связаны с определенными нашими чувствами, эмоциями и даже отношением к жизни. Так, например, желтоватый цвет кожи ступней свидетельствует о сильной усталости, а грубая мозоль в области пятого пальца говорит о том, что человек взвалил на себя непосильную ношу и слишком часто берет ответственность на себя. Такая сильная эмоция, как гнев, может отражаться на больших пальцах ступней в виде покраснения.

В этом разделе мы подробно рассмотрим различные случаи такой взаимосвязи. Для большей наглядности будем использовать традиционную нумерацию пальцев (см. рис. 7).

## **ПАЛЬЦЫ С ПЕРЕПОНКАМИ**

Рассмотрим внимательно нашу стопу и проведем воображаемую линию от основания шейки пятого пальца (мизинца) до основания самого большого первого пальца. Мы заметим, что все пальцы находятся на одной линии. Если же одно или несколько межпальцевых соединений продолжаются выше этой условной линии, то можно с уверенностью утверждать, что между пальцами есть перепонка.

Чаще всего перепонки находятся между вторым и третьим пальцами. Если эти образования очень велики и возникает необходимость разделения пальцев, сделать это довольно легко с помощью операции.

Перепонка между пальцами ног не просто физическая патология. Это свидетельство глубокой связи между сферами, которые характеризуют примыкающие пальцы. Присутствие перепонки между пальцами как бы соединяет их в одно целое, объединяя и свойства каждого из них. Например, наиболее часто встречающаяся перепонка между вторым и третьим пальцами указывает на тесную взаимосвязь между внутренними самоощущениями человека, идеями и его сердечными проблемами. В жизни такие люди руководствуются, как правило, сердцем, а не разумом.

Перепонка между третьим и четвертым пальцами свидетельствует о более тесной связи между человеком и его сердцем. Об этом можно судить по тому, что он думает о своей любви и как выражает ее. Обычно такие люди спокойны и уравновешены, у них доброе, любящее сердце, всегда готовое к сопереживанию. Они способны поставить себя на место другого человека, а также точно определить эмоциональное состояние

собеседника по его реакциям, поступкам, жестам, мимике.

Люди с перепонкой между третьим и четвертым пальцами ступни часто бывают творческими личностями, с развитой интуицией, гибким умом и отсутствием чувства собственной значимости. То, что они знают о себе, их полностью устраивает. Эти люди способны как к образному, так и к абстрактному мышлению, умеют ясно выражать свои потребности и часто представляют собой образец духовной мудрости.

По статистическим данным, в последнее время в мире рождается довольно много детей с перепонками между пальцами ног. Особенно их много среди так называемых детей индиго, очень крепких физически и обладающих большим духовным потенциалом. У таких детей перепонки наблюдаются не только между третьим и четвертым пальцами, но иногда и между третьим и вторым. Таких детей нелегко воспитывать из-за их гиперактивности, своенравности, мудрости, не свойственной другим детям того же возраста.

Следует отметить важность взаимосвязи между внутренней сущностью и сердцем человека. Если эта связь отсутствует, мы перестаем испытывать чувство сострадания не только к окружающим нас людям, но даже к самим себе. Веря в собственную исключительность, мы стремимся к возвышению над окружающими, не подчиняемся дисциплине или определенным правилам, не склонны признавать авторитет других, отказываемся выполнять задачи, не отвечающие нашим сиюминутным желаниям. Такие люди не знают меры, потребности их беспредельны, довольно часто они чувствуют себя изгоями среди людей и бывают одиноки. Это либо совершенно неэмоциональные люди, либо же, наоборот, слишком эмоциональные и чувствительные.

## **МОЛОТКОВИДНЫЕ ПАЛЬЦЫ**

Молотковидную форму пальцы ног принимают в результате чрезмерного напряжения связок и сухожилий. Пальцы как бы сжимаются в среднем суставе, а потом изгибаются вниз. Такое может произойти со всеми пальцами, кроме большого. В изогнутых вниз пальцах часто возникает ощущение дискомфорта, поскольку их верхняя часть выпячивается и натирается обувью, отчего на пальцах образуются мозоли и грубые участки кожи.

Молотковидность пальцев стопы бывает жесткой и гибкой. При гибкой позиции пальцы довольно легко можно выпрямить руками. При жесткой это либо невозможно, либо получается с большим трудом и часто сопровождается острой болью. Эта патология часто сопровождается образованием так называемой косточки.

Молотковидность пальцев на ногах – признак того, что вы испытываете большое давление со стороны окружающих, которые по какой-либо причине не воспринимают ваши мысли и идеи. Люди с такой формой пальцев подвергаются своего рода интеллектуальному насилию и, чтобы сохранить мир и стабильность, могут отказаться от своей точки зрения в пользу оппонента.

В зависимости от того, какой из пальцев принял молотковидную форму, можно судить о причинах, которые мешают человеку постоять за себя, что негативно сказывается на чувстве собственного достоинства.

Если изогнут второй палец, причину, возможно, следует искать в нежелании раскрывать свои чувства перед членами семьи или коллегами по работе. Причина

изогнутости третьего пальца, скорей всего, заключается в отношении человека к самому себе.

Искривленный четвертый палец свидетельствует о том, что человек не желает выставлять напоказ идеи и мысли, затрагивающие его взаимоотношения с близкими людьми либо связанные с сексом или финансами. Искривление пятого пальца связано с проблемами в сфере безопасности.

При внимательном осмотре пальцев ноги иногда в верхней области подушечки можно обнаружить небольшую выемку, похожую на след от удара небольшим молоточком. Такая выемка может быть знаком того, что высказанные вами идеи были отвергнуты либо окружающими, либо вами самими из желания защитить себя.

Обнаружив у себя такого рода искривление или согнутость пальцев, следует незамедлительно заняться лечением, ведь даже небольшая патология может привести к необратимой деформации ступни. Если пальцы только начали изгибаться, их довольно легко распрямить; если же это оказывается затруднительным, необходимо обратиться к врачу-ортопеду. После вашего обследования доктор назначит лечение, в которое входит подбор специальных стелек для укрепления мышц и исправления подъема ступни.

Если же на наружной поверхности пальцев уже затвердела кожа и тем более образовались язвы, это значит, что процесс зашел слишком далеко. Скорей всего, заболевание вступило в фазу, когда деформированные пальцы уже начинают фиксироваться в согнутом положении и тяжело поддаются выпрямлению. В этом случае лечение следует начать немедленно, иначе мягкие ткани, относящиеся к искривленному пальцу, станут уплотняться, что приведет к жесткой деформации ступни. Такая ситуация уже требует хирургического

вмешательства. Возможно, понадобится операция по удлинению мышц пальца, а в более запущенных случаях может возникнуть необходимость в проведении нескольких таких операций. Если даже после этого положительный результат не будет достигнут, больному проведут так называемое спекание двух костей фаланг пальца.

Совместно с физическими методами лечения согнутых пальцев обязательно следует проводить коррекцию эмоциональной сферы. Учитесь не думать о том, какое впечатление вы производите на окружающих. Перестаньте общаться с людьми, которые жестко критикуют и не принимают ваши замыслы, или, по крайней мере, сведите контакты с ними к минимуму и общайтесь только на нейтральные темы. Стремитесь воплощать свои идеи и мечты в жизнь. Что-то обязательно получится, что-то - нет, но все равно это лучше, чем уверовать в собственную никчемность и всю оставшуюся жизнь жалеть о том, что даже не попытался реализовать свою мечту.

#### ПРИПЛЮСНУТЫЕ ПАЛЬЦЫ

Пальцы иногда становятся приплюснутыми в результате образования косточки на одном из них. Постепенно увеличиваясь в размерах, косточка заставляет большой палец изгибаться вовнутрь, что способствует сплющиванию соседних пальцев. Но пальцы ног могут выглядеть приплюснутыми и без образования такой косточки. В психоэмоциональном плане это может свидетельствовать о разочаровании в своих убеждениях. Возможно, вы испытали ощущение краха после того, как ваши мысли и идеи были жестко отвергнуты окружающими.

По тому, какой из пальцев ног сплюснен в большей степени, можно судить о ситуации, в которую попал человек, а также попытаться представить себе, что заставляет его соглашаться с мнением других людей в

ущерб своему собственному. Чаще всего второй палец сплющивает третий, почти полностью накрывая его сверху.

Сплющенный второй палец означает, что вы испытываете затруднения в выражении своих чувств и потребностей. Такое естественное чувство, как любовь к себе, часто неподвластно вам. Также причиной сплющивания второго пальца может стать нежелание партнера считаться с вашим мнением.

Если сплющен третий палец, это может свидетельствовать о том, что вы, стремясь подавить в себе агрессию и действуя в угоду другим, поступаете чувством собственного достоинства и самоуважения.

Приплюснутый четвертый палец указывает на то, что по какой-то очень веской причине вы позволили другим растоптать свои идеи. Возможно, у вас просто не было другого выхода, и вы под большим давлением были вынуждены согласиться с мнением других.

Если сплющен пятый палец, это свидетельствует о добровольном отказе от своих убеждений ради принятия взглядов, традиционных для вашей семьи.

Как бы то ни было, отчаиваться не стоит, из любой ситуации всегда можно найти выход. Заметив, что один из пальцев находится в зажатом положении, необходимо спокойно и обстоятельно подумать о возможных причинах этого, разобраться в своих чувствах и взаимоотношениях с другими людьми. Нужно понять, почему так трудно двигаться вперед, кто или что желает подчинить вас себе, имеются ли для этого объективные причины и что при этом происходит с вашей жизненной силой.

Осознав все это, вы должны сделать выбор между свободной, полноценной жизнью и иллюзией покоя. Выбрав свободу, нужно упорно двигаться к своей цели и сделать все, чтобы разорвать путы внутренних или внешних ограничений.



## КОСТОЧКИ НА БОЛЬШИХ ПАЛЬЦАХ НОГ

Косточка у основания большого пальца ноги представляет собой своего рода костный нарост. Сначала на пальце с внешней его стороны появляется шишка, после чего происходит его постепенное искривление в противоположную сторону (рис. 26).

Размер косточки может варьироваться – от совсем небольшого бугорка до огромной шишки, приводящей к значительной деформации всей ступни. В последнее время эта патология стала довольно обычным явлением, в 90 % случаев она встречается у женщин.



*Рис. 26.* Косточка на большом пальце ноги

По мере увеличения в размерах и все большем выпячивании наружу косточка у основания большого пальца заставляет его загибаться внутрь. При далеко зашедшем процессе большой палец может даже частично накрыть второй палец, который, в свою очередь искривляясь, может накрыть третий палец. Ноготь на большом пальце при этом начинает врастать вовнутрь.

Такое перекрытие пальцев приводит к появлению раздражения на коже, которая воспаляется и краснеет.

Этот процесс затрагивает и более глубокие слои тканей на косточке, что ведет к затвердеванию кожи и образованию мозолей. Другие пальцы на ступне также часто становятся изогнутыми и принимают молоткообразную форму.

Нетрудно заметить, что косточки образуются на большом пальце, то есть в месте расположения пятой, шестой и седьмой чакр, отвечающих за область шеи и головы.

Естественные причины образования косточек

### **Обувь**

Причины образования косточек на больших пальцах ног могут быть как чисто физическими, так и эмоциональными. Одна из основных причин – неудачно подобранная обувь. Известно, что в подавляющем большинстве случаев косточки на пальцах ног образуются у людей, носящих обувь, чего почти никогда не бывает у людей, ходящих босиком. А то, что косточки образуются в основном у женщин, как правило, объясняется ношением ими узкой обуви на высоком каблуке.

Разумеется, не все так просто. Нельзя однозначно утверждать, что ношение такой обуви обязательно приводит к образованию косточки на большом пальце ноги. Можно привести немало примеров, когда патология развивалась у мужчин и женщин, никогда не носивших обувь на каблуках, и не развивалась у женщин, всю жизнь проходивших в изящной обуви. Также известно, что в одних случаях косточка образуется только на одной ноге, а в других – на обеих и что косточки могут значительно отличаться по размеру. Поэтому можно сделать вывод, что узкая обувь на высоком каблуке чаще всего является необходимым, но далеко не единственным условием для образования косточки на большом пальце ноги.

### **Наследственность**

Человек не рождается с косточкой на большом пальце ноги, и предсказать вероятность ее появления нельзя, в отличие, например, от плоскостопия, которое передается по наследству. Разовьется у человека плоскостопие или нет, можно определить, осмотрев ступни новорожденного. Образование же косточки является только простым отклонением от нормального развития и роста ступни и не передается по наследству.

Известны случаи, когда в течение нескольких поколений у людей из одной семьи на большом пальце ноги вырастали косточки. Но даже в таких ситуациях можно говорить лишь о типе ступни с наследственными признаками, а не о патологии, передающейся по наследству. Присутствие косточек у нескольких поколений свидетельствует скорее об определенном складе ума, который наследуется детьми от родителей, что в некоторой ситуации дает эмоциональный толчок к запуску механизма роста косточки на большом пальце.

### **Плоскостопие**

На вопрос, может ли плоскостопие послужить причиной образования косточки, однозначно ответить нельзя. У людей, страдающих плоскостопием, свод ноги, не найдя прочной опоры, может осесть, что приведет к неравномерному распределению веса тела на ступню. Иногда это вызывает выпячивание большого пальца наружу, но не всегда за этим следует образование косточки. Напротив, в большинстве случаев оседание свода стопы является не причиной, а следствием появления косточки.

### **Травмы ступни**

Зафиксировано достаточное количество случаев, когда у людей на пальце ноги начинала расти косточка и обследование однозначно показывало, что причиной служит более или менее серьезная травма ступни. Описан случай, когда строительный рабочий уронил себе на ногу кирпич, и через некоторое время у него на

большом пальце поврежденной ноги выросла косточка. Самое любопытное, что вскоре такая же косточка появилась и на другой, нетравмированной ноге. В подобных случаях медики говорят о так называемом симпатическом эффекте, то есть симметричном отражении в место, противоположное тому, на которое оказывалось воздействие. Подобное явление довольно распространено: при заболевании одного органа боль может ощущаться совсем в другом.

Помимо описанных выше причинами появления косточек на больших пальцах ног могут также стать различные заболевания стопы, такие как ревматоидный артрит, врожденная аномалия костей, чрезмерные нагрузки на ступню, связанные с профессиональной деятельностью, к примеру, у артистов балета и т. д.

Психозэмоциональные причины появления косточек

### **Чувство незащищенности**

Выше мы говорили о том, что одной из причин образования косточки на ноге может быть плоскостопие. Причины плоскостопия, в свою очередь, можно обнаружить в психозэмоциональной сфере. Плоскостопие – это, в буквальном смысле, потеря опоры. Например, если человек провел свое детство в нужде или атмосфере эмоционального вакуума, то и взаимоотношения его с собственными детьми, скорее всего, будут далеки от идеальных. В свою очередь, его дети, став родителями, также не смогут оказать поддержку своим отпрыскам. Если не разорвать этот порочный круг как в эмоциональном, так и в физическом смысле, весьма вероятно, что эти проблемы так и будут переходить из поколения в поколение.

Чувство незащищенности тесно связано с вопросами веры. Иначе говоря, эмоционально незащищенный человек не верит в поддержку Вселенной. У таких людей нет ощущения того, что в этой жизни они прочно стоят на ногах, и в результате их существование

сводится к сплошным опасениям за свою безопасность. Если же у такого человека прерывается взаимосвязь со своим физическим телом, он начинает сомневаться даже в своем праве на существование. Как следствие такого состояния возникают проблемы в первой чакре.

### **Взаимоотношения между родителями и детьми**

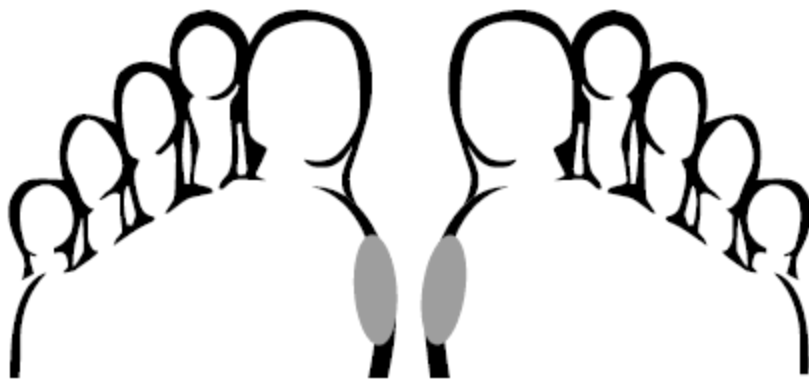
Рассмотрим подробнее, как могут повлиять взаимоотношения в семье на возникновение косточек на пальцах ног. Если мать не питает глубокой привязанности к своему ребенку, в его мироощущении начинает нарастать чувство незащищенности. Почему так происходит? В самых тяжелых случаях можно констатировать отсутствие у женщины чувства материнства. Обычно такие женщины помимо кормления ребенка и минимальной заботы о нем больше никак себя не проявляют в качестве матерей. Отсутствие материнской любви нередко «компенсируется» строгим воспитанием, чрезмерной дисциплиной и вторжением в личное пространство ребенка.

Ребенок в такой семье лишен психологической поддержки и чувства защищенности, окружающий мир внушает ему серьезные опасения. Малыш изо всех сил стремится заполнить эти лакуны, доказывая свое право на существование. Такая целеустремленность обычно приводит к тому, что ребенок начинает делать все от него зависящее, чтобы оправдать ожидания своих родителей. Неудачи только стимулируют следующие попытки достичь успеха. Когда ребенок, пытаясь добиться признания и любви, сталкивается с жесткими требованиями родителей соблюдать дисциплину, он часто оказывается в ситуации, когда не может настоять на своем, постоять за себя или просто выразить свое мнение – из-за опасения быть высмеянным. Следствием этого становится полное безоговорочное подчинение родителям. Те, кому в детстве пришлось пережить

такое, даже будучи взрослыми, скрывают от окружающих свои собственные желания и чувства.

Довольно часто последствием таких взаимоотношений между детьми и родителями становится образование косточек на больших пальцах ног. Область проекции сердца начинает выступать вперед, как бы стремясь привлечь внимание к определенной психической проблеме. И решить эту проблему человек пытается путем завоевания любви, которой он был лишен в детстве. В этом процессе также участвует пятая чakra, что объясняет трудности с выражением своей любви и многих других чувств.

Покраснения и припухлости на косточках являются сигналом того, что человек в детстве был обделен вниманием и сейчас испытывает душевные муки. Такие люди очень нуждаются в любви и заботе. Покраснение кожи на косточках также может означать злость на самого себя после осознания того, сколько сил и времени было потрачено на попытки угодить другим. Участки затвердевшей кожи на косточках, то есть в области проекции сердца, также свидетельствуют о ранимости человека, о том, как сложно ему открыть свое сердце для любви (рис. 27).



*Рис. 27.* Участки затвердевшей кожи в области проекции сердца

Грубая кожа на этом участке ступни, а зачастую и на пятых пальцах означает стремление защитить себя

от сердечных переживаний. Такие люди в детстве не знали родительской любви и помнят лишь жесткое воспитание. Иногда ступни с косточками на больших пальцах становятся желтыми или красными. Желтый цвет ступни говорит о том, что человек дошел до крайнего состояния. Ему надоело ублажать других, подавляя собственные душевные и физические потребности. Он больше не в силах все это терпеть. Красный же цвет свидетельствует о глубоком конфликте с родителями, причем независимо от возраста человека.

#### Выбор профессии

Стремление людей с косточками на больших пальцах ног доказать свое превосходство заставляет их тратить много сил и энергии на занятия спортом или выбирать профессию, требующую от человека огромной самодисциплины, самопожертвования и долгой изнурительной работы. Многие из них довольно часто начинают осваивать боевые искусства, писательское или актерское мастерство.

Желая понравиться, такие люди часто стремятся стать полезными для окружающих, проявляя внимание и заботу о них. Этому благоприятствует профессия преподавателя или воспитателя. Оказывая в процессе обучения и воспитания помощь и всяческую поддержку своим ученикам, учитель получает от них необходимую ему положительную энергию.

#### Косточки на ногах и артрит

С течением времени у людей с косточками на ногах может развиваться такое заболевание, как артрит, причем у женщин в два раза чаще, чем у мужчин. Причина возникновения артрита заключается в недостаточном выведении токсинов из соединительных тканей. Оседая в тканях, эти вещества кристаллизуются, в результате чего человеку

становится трудно двигаться. На эмоциональном уровне это связано с невосприимчивостью к переменам.

Появление артрита в сочетании с косточками на ногах легко поддается объяснению. Физическая боль и неудобство при ходьбе, которые сопровождают нас при этом, представляют собой отражение эмоциональных проблем, вынесенных нами из детства. Жесткий характер телодвижений является следствием спартанского воспитания и недостатка внимания и любви со стороны родителей.

Аррит в сочетании с чрезмерно высоким подъемом ступни может указывать на стремление к превосходству над окружающими. Возможно, вы предъявляете слишком высокие требования не только к себе, но и к другим людям.

Подведем итог вышесказанному. Несмотря на огромное разнообразие жизненных ситуаций и невозможность найти двух одинаковых людей как в физическом, так и в психологическом плане, все же можно выявить ряд универсальных причин образования косточек на ногах.

Уже с раннего детства мысли, чувства и желания ребенка сдерживаются и ограничиваются взрослыми. В силу этого многие из нас склонны жить и действовать исключительно в угоду окружающим. Перфекционизм, выражающийся в желании быть идеальным во всем, часто сопровождается сдержанностью в выражении своих мыслей и чувств. Для такого человека характерны чувство незащищенности и низкая самооценка.

Страх из-за возможной неудачи создает непреодолимые препятствия для новых начинаний, и порой требуются огромные усилия, чтобы справиться с этим страхом. Предчувствие неудачи в сочетании с непониманием или неодобрением со стороны окружающих приводит к обидам и даже гневу. У человека может создаться впечатление, что он



абсолютно поработчен обстоятельствами. Пытаясь защитить свое внутреннее «я», он вынужден терпеть такое положение, никак не выражая своих чувств. Человек, отягощенный этой проблемой, невероятно сдержан в проявлении своих чувств, пусть даже они сжигают его изнутри. Неудивительно, что такое поведение ложно трактуется окружающими как бесчувственность и бессердечность по отношению к ним.

Как избавиться от косточек на ногах

Для того чтобы устранить косточки на ногах, чаще всего применяют консервативные методы лечения: использование защитных подушечек-прокладок; специальных вставок-супинаторов, которые помогают компенсировать неправильный подъем; ношение обуви индивидуального пошива.

В особо запущенных случаях врач-ортопед может порекомендовать хирургическую операцию. На сегодняшний день для решения этой проблемы предлагается около 130 способов оперативного вмешательства, направленных в основном на исправление формы костей, связок и сухожилий. Главная цель такой операции – вернуть большой палец ноги в его естественное положение.

Если косточка невелика и еще не успела сильно деформировать ступню, проводят довольно щадящую процедуру, так называемую *эктомию кости*. В более сложных случаях делают *операцию по методу Келлера*, во время которой проводится частичное удаление сустава большого пальца с одновременным подтягиванием связок. После этой операции могут возникнуть осложнения: укорачивание кости большого пальца иногда приводит к его обвисанию.

Еще одна операция – *остеотомия* – заключается в отсечении кости с целью ее выпрямления. Прооперированная кость фиксируется металлическими

шпильками или болтами, после чего на ступню на 6–8 недель накладывается гипсовая повязка. Недостатком этого метода является необходимость передвигаться на костылях в течение длительного времени после операции. Кроме того, существует вероятность, что кость неправильно срастется, в таком случае может потребоваться повторная операция.

Иногда доктора рекомендуют операции только на мягких тканях стопы. При этом происходит подтяжка связок и мышц, в результате чего палец принимает нормальное положение. Правда, при слишком сильном подтягивании пальца могут возникнуть осложнения, которые удастся устранить лишь с помощью повторной операции.

Помочь себе можно и методом психоэмоциональной коррекции. Для начала следует просто признать тот факт, что на протяжении всей своей жизни вы только и делали, что подавляли свои собственные чувства и эмоции, не позволяя им выплеснуться наружу. Затем, не дожидаясь этого от других, попробуйте адекватно оценить собственные заслуги и получить от самого себя одобрение всех своих действий. И напоследок избавьтесь наконец от потребности всегда и во всем быть лучшим. Просто оставайтесь самим собой.

# ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУПНЕЙ

Грибок на ступнях обычно появляется в области пальцев и, если заболевание не лечить, может распространиться на ногтевые пластины или даже в область паха и подмышек.

Благоприятные условия для проникновения инфекции создает влажная среда. Поэтому причиной грибкового заболевания ступней часто бывает хождение босиком по влажному полу в бане, сауне, бассейне, в душевых помещениях фитнес-клубов или пользование вещами больного человека.

Чаще всего грибковым заболеванием ступней страдают спортсмены, потому что именно у них ступни постоянно увлажнены из-за повышенного потоотделения при физических нагрузках. По этой причине процесс лечения затягивается и бывает малоэффективным. Очень опасна вторичная бактериальная инфекция, ее симптомы выражены гораздо сильнее, а лечение длится намного дольше.

С психоэмоциональной точки зрения грибковая инфекция на ступнях – знак того, что в вашем окружении есть люди, вытягивающие из вас физическую и духовную энергию или паразитирующие на вашей доброте.

Поскольку грибок может жить только во влажной среде, а влага – это символ слез и эмоций, весьма велика вероятность того, что человек, попавший в жизненную ситуацию, требующую от него огромного эмоционального напряжения, обязательно получит грибковое заболевание ступней.

В большинстве случаев грибок на ступнях образуется между пальцами и на внутренней их стороне, то есть в местах, имеющих отношение к выражению мыслей и вообще к мышлению. Это свидетельствует о том, что вы страстно желаете получить признание от окружающих вас людей.

Грибковая инфекция довольно часто проявляется в зоне сердечной чакры. В психологическом смысле это выражается в ощущении того, что окружающие не признают ваших достоинств и достижений и просто используют в своих целях. Отслоение кожи на пораженных участках означает, что человек чувствует себя беззащитным, как бы эмоционально голым. Покраснение ступней при этом может свидетельствовать о подавляемом чувстве гнева. Возникновение между пальцами трещин, похожих на порезы, также является свидетельством того, что ситуация, в которую попал человек, причиняет ему страдания.

Если грибковая инфекция на ступнях вызвала утолщение ногтей, это говорит о том, что вы пытаетесь как-то защититься от страданий, которые причиняют вам паразитирующие на ваших эмоциях люди.

#### Места локализации грибка

По месту локализации грибковой инфекции можно более точно определить эмоциональную причину болезни. Так, например, появление грибков под пальцами указывает на проблемы с людьми, которых вы видите чаще всего. Это ваши родные и близкие, коллеги, друзья по спортивному клубу и т. п.

Промежуток между четвертым пальцем и мизинцем соответствует первой и второй чакрам, в совокупности отвечающим за взаимоотношения с большим количеством людей. Локализация грибковой инфекции между этими двумя пальцами встречается наиболее часто и является знаком того, что человек очень

нуждается в признании своих заслуг и достоинств окружающими его людьми. Возможно, у вас возникают проблемы с членами семьи, которые живут за ваш счет, или с коллегами, которые склонны присваивать себе ваши идеи, и вы злитесь на них из-за сложившейся ситуации.

Появление грибка на ступне между четвертым и третьим пальцами, в месте, связанном с четвертой и третьей чакрами, свидетельствует о самолюбии и заниженной самооценке. Возможно, у вас возникли проблемы интимного характера или вы чувствуете, что вас не любят, а только пользуются вами для достижения своих корыстных интересов.

Если грибок возник на ступне между третьим и вторым пальцами, в месте, связанном со второй и третьей чакрами, это говорит о целостности вашей личности, степени самоуважения, характере взаимоотношений с другими людьми и о том, как вы воспринимаете ситуацию.

Чтобы избавиться от грибкового заболевания на стопах, вам прежде всего необходимо отказаться от стремления во всем и всегда получать одобрение и признание окружающих. Научившись этому, вы обретете свободу и уже не позволите управлять собой. Вы станете больше полагаться на самого себя и сможете самостоятельно продвигать свои идеи, не обращая внимания на то, что об этом подумают другие люди.

# БОРОДАВКИ

Откуда берутся бородавки

Причиной образования бородавок на ступнях является вирус, который проникает в кожные покровы через мелкие порезы или ссадины. Как и в случае грибковых инфекций, этот вирус подхватывают при хождении по грязной поверхности или влажным и теплым полам спортивных залов и бассейнов. Бородавки чаще бывают у детей, чем у взрослых.

Бородавки на ступнях имеют выпуклую форму и темный цвет, от серого до коричневого. В центре новообразования могут наблюдаться точечные потемнения.

Сами по себе бородавки не опасны, однако их присутствие часто связано с болезненными ощущениями, особенно на большой подушечке ступни или на пятке, то есть на тех участках ступни, куда при ходьбе приходится наибольшая нагрузка.

Изредка за бородавки принимают серьезные злокачественные новообразования, но гораздо чаще их путают с затвердениями на коже. Поэтому, чтобы не рисковать, в подозрительных случаях лучше проконсультироваться у врача, который поставит точный диагноз.

Психоэмоциональная причина появления бородавок

С эмоциональной точки зрения появление бородавки означает, что человек испытывает сильное давление извне в какой-то сфере своей жизни и не в силах противостоять этому. Поражение тканей вокруг места проникновения под кожу вируса свидетельствует о том, что желание противостоять либо человеку, либо конкретной проблеме есть, но сил для этого явно недостаточно. Причиняемая бородавками боль – еще

одно доказательство того, как болезненна для вас эта ситуация.

Появление бородавок в подавляющем большинстве случаев связано с кем-нибудь из членов семьи. Дети гораздо чаще взрослых испытывают чувство незащищенности и во много раз острее воспринимают вторжение и посягательства на их жизненное пространство со стороны братьев, сестер или старших членов семьи. Любя своих обидчиков как близких родственников, дети могут одновременно испытывать к ним отрицательные эмоции за то, что их больше любят родители и чаще хвалят окружающие.

Из детских поверий к нам пришел стереотип жабы или лягушки – разносчиков бородавок. Сказочная ведьма часто изображена сплошь покрытой бородавками. Эти неприятные символы выражают то, что человек не приемлет в жизни и что ему отвратительно в самом себе. Получается, что возникновение бородавок связано скорее с тяжелыми и мрачными мыслями, а не с внешними реальными врагами.

По месту расположения бородавок можно судить о том, что вас не устраивает в жизни и себе. К примеру, бородавка на большой подушечке ступни, мягкие ткани которой имеют отношение к четвертой чакре, то есть к сердцу и легким, свидетельствует о ненависти к самому себе. Человеку с бородавкой на этом месте часто бывает стыдно за свои поступки, ему также свойственно чувствовать себя недостойным любви. Если положение не исправить, это может привести к плачевным последствиям: человек просто перестанет воспринимать себя как личность.

Как избавиться от бородавок

Лечить свои ступни от бородавок нужно обязательно, ведь эти образования склонны разрастаться. Непременно проконсультируйтесь с

врачом, который назначит адекватное лечение. Ни в коем случае нельзя отколупывать бородавки, поскольку это может привести к попаданию вируса в кровь. Избавиться от бородавок на подошве бывает очень сложно. Им свойственно исчезать, казалось бы, насовсем и затем появляться вновь.

Методов удаления бородавок несколько. Широко распространены такие способы, как применение лазера, обработка (замораживание) бородавок жидким азотом, хирургическое удаление под местной анестезией. Могут помочь различные мази или жидкости, однако применять их следует осторожно, чтобы не повредить окружающую бородавки здоровую ткань.

Помочь избавиться от бородавок может анализ психоэмоциональных причин их возникновения. Для начала задайте себе следующие вопросы: какая из неприятных черт вашего характера вдруг стала лидировать? Вызывает ли она в вас чувство стыда? Пытались ли вы как-то это в себе преодолеть? Не кажется ли вам, что окружающие посягают на ваше внутреннее пространство, пробивая в нем бреши и делая вас уязвимым? Часто ли приходится бороться со своими изъянами и недостатками и не мучает ли вас при этом чувство вины?

Разумеется, очень многое зависит и от окружающих. Принимайте и любите человека таким, какой он есть, со всеми его проблемами – это лучшее лекарство не только от депрессии, но и от многих кожных болезней, в том числе и бородавок.



# ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Все без исключения люди потеют, уж такова природа человеческого организма. Процесс потоотделения необходим для поддержания в организме нормального теплового баланса. Когда человек потеет, с поверхности кожи испаряется влага, в результате чего происходит охлаждение тела. Вместе с потом из организма удаляются различные токсины, и регулируется солевой баланс. Люди, которые испытывают пристрастие к курению, алкоголю, острым приправам и пьют много кофе, потеют гораздо активнее, так как организм старается поскорее вывести вовне все эти вредные вещества.

Пот выделяется практически со всей поверхности тела, легко испаряясь с открытых участков кожи. Через одежду потовые выделения частично проходят, а частично впитываются в нее. Выделение пота в области ступней затрудняется, что легко объясняется почти постоянной закрытостью этой части тела. На ступнях, как правило, надеты носки и обувь. Проходя через носки, пот из-за плотного материала обуви не может свободно испаряться, оставаясь внутри и частично впитываясь в обувь. Вскоре наши туфли или сапоги начинают неприятно пахнуть, и приходится прибегать к различным ухищрениям, чтобы избавиться от этого запаха.

Однако все люди потеют с разной интенсивностью. Деятельность потовых желез регулирует нервная система, которая ориентируется на эмоциональное состояние человека. Активное выделение пота может означать, что человек сильно расстроен, напуган или

агрессивен. Выделяющийся по этим причинам пот имеет специфический неприятный запах, который, помимо прочего, может означать, что человек попал в ситуацию, которая в буквальном смысле дурно пахнет. Повышенное потоотделение также свидетельствует о выбросе чувств, которые тревожат человека и которые он долго удерживал в себе. А если человек буквально ежеминутно обливается потом, это указывает на жизнь в постоянном страхе.

Неприятный запах пота символизирует медленное тление чувств. Вы как бы укрываете пеплом такие чувства, как гнев, страх, расстройство, и они остаются в таком виде до той поры, пока не произойдет возгорание с выбросом эмоций.

Чтобы избавиться от избыточного потоотделения, вам необходимо стараться освободиться от тех чувств, которые вы в себе подавляете. Учитесь защищать себя и доверять себе, без страха принимайте действительность такой, какова она есть, своевременно избавляясь от закипающего внутри гнева.

## **ВОДЯНЫЕ ПУЗЫРИ (ВОЛДЫРИ)**

Потертости, переходящие в волдыри, появляются на ногах в результате трения между обувью и ступней. С другой стороны, физические причины появления водяных пузырей являются отражением причин эмоциональных. Действительно, по аналогии с образованием водяного пузыря, психологические трения между людьми часто сопровождаются накоплением эмоций (как жидкости под кожей) и появлением душевных «мозолей».

Из физики хорошо известно, что чем сильнее трение, тем более затруднено движение. Кроме того, процесс трения сопровождается образованием энергии, которая выделяется в виде тепла. То же самое и с человеческими эмоциями. Чем больше препятствий у вас на жизненном пути, тем медленнее вы движетесь и тем больше энергии уходит на преодоление трения. Стараясь обуздать разгорающийся внутри огонь, вы накапливаете «воду», что на физическом уровне приводит к образованию водяных мозолей и служит своего рода знаком преодолевания сложившейся ситуации.

Кстати говоря, волдыри от солнечных ожогов означают, что человек испытывает раздражение по поводу сложившейся ситуации. А поскольку такие ожоги имеют пассивную природу (человек просто слишком долго загорал), раздражение может накапливаться без сопротивления со стороны человека.

Ярким примером эмоционального сопротивления могут служить водяные пузыри на ногах у солдат-новобранцев. Еще не привыкнув к тяготам армейской

жизни, они многое считают бессмысленным и сопротивляются этому, одновременно накапливая в себе различные эмоции. Вот эти невыплеснутые эмоции и приводят к образованию мозолей.

По месту расположения волдырей можно узнать, что человека подтолкнуло к сопротивлению. Если водяная мозоль появилась на пятке, причиной могут быть беспокойство о своей безопасности, разногласия на работе или в семье либо просто страх перед будущим. Появление мозоли на большой подушечке ступни может означать, что вы испытываете очень противоречивые чувства по поводу чего-либо или сопротивляетесь чувствам другого человека. Водяной пузырь на пальце ноги – явный признак внутреннего сопротивления чужому мнению или, наоборот, знак непризнания ваших идей окружающими вас людьми.

Вылечить мозоли довольно легко. Если вы обычно сами прокалываете пузырь иглой и выдавливаете скопившуюся там жидкость, это означает, что вы умеете осознанно избавляться от избытка эмоций. Если вы склонны ждать, что пузырь лопнет сам, это означает, что ваши эмоции выплескиваются без контроля с вашей стороны. Все равно и в том и в другом случае вы испытываете облегчение.

Часто на месте лопнувшей мозоли образуется участок загрубевшей кожи, что свидетельствует о желании человека после пережитого волнения защитить себя от рецидивов. Если же на этом месте кожа благополучно сошла, это означает, что вы начинаете избавляться от проблем, ставших причиной появления мозолей.

Если в ранку на месте лопнувшей мозоли попадает инфекция, можно предположить, что в вашей душе начинают преобладать разрушительные чувства. Вас прямо-таки захлестывают негативные мысли и эмоции,

а воспоминания о печальном прошлом опыте буквально разъедают вашу душу.

# **СУХИЕ МОЗОЛИ И ЗАТВЕРДЕВАЮЩАЯ КОЖА**

## Причины образования мозолей

Сухие мозоли и затвердения на коже ступней появляются в результате длительного сдавливания обувью костей или пальцев ступни. Обнаружить мозоли сравнительно просто. В центре их обычно находится более твердая и плотная кожа, которую окружают омертвевшие ткани желтоватого оттенка.

Твердые мозоли обычно появляются на выступающих местах ступни, там, где на кожу оказывается максимальное давление, например сбоку на мизинцах или на наружной поверхности пальцев. В отличие от мозолей обычные затвердения на коже чаще всего встречаются на боковых сторонах ступней или на подошвах.

Сухие мозоли чаще всего встречаются у женщин, поскольку именно для них свойственно носить слишком тесную или слишком свободную обувь, отдавая дань моде. Причиной сухих мозолей и затвердений также становится плохо сшитая обувь с грубыми швами внутри, дырявые носки, молотковидная форма пальцев.

По расположению мозолей или затвердений кожи можно судить о том, какие проблемы существуют у человека в эмоциональном плане. Поскольку обе патологии сопровождаются потерей чувствительности кожи, они могут указывать на желание оградить себя от окружающих, а конкретно от тех, кто представляет потенциальную угрозу или уже чем-то обидел вас.

## Цвет образований

Цвет сухих мозолей и затвердений кожи чаще всего бывает желтоватым, что показывает внутреннюю

незащищенность или раздражение, а также говорит о том, что человек находится в положении, которое для него невыносимо. Красноватый цвет мозоли свидетельствует о том, что вы сильно разгневаны на кого-нибудь или на что-нибудь. Затвердения белого цвета могут означать полное изнеможение: вы чувствуете себя так, будто долго работали на износ и растратили все свои жизненные силы.

Места образования

Сухие мозоли образуются в основном на пальцах ног, то есть в местах, связанных с образом мыслей человека и его идеями. Появление мозолей таким образом свидетельствует о том, что вы часто бываете недовольны либо подавлены собственными мыслями. Мозоли и затвердения на ступнях **в области проекции сердца** означают, что вы просто измучены переживаниями. Если под затверждением кожи скапливается жидкость – это знак того, что ваши эмоции не могут найти выхода наружу.

Причины образования мозолей **на пальцах ног** будут варьироваться в зависимости от места их расположения. Как известно, на пальцы ног проектируются пятая, шестая и седьмая чакры, имеющие отношения к самовыражению, интуиции и мыслям человека. Появление сухих мозолей и твердой кожи в этих местах может свидетельствовать о желании человека отгородиться от собственных мыслей или от мнения окружающих. Важное значение имеет и то, на какой из ступней образовалась мозоль: правая ступня, как вы помните, связана с мужским началом, левая – с женским.

Если сухие мозоли образуются **на подушечках пальцев**, это говорит о том, что вы не хотите прислушиваться к своему внутреннему голосу, пытаетесь заглушить его, не желая знать, что происходит в вашей жизни на самом деле. Образование

мозолей ближе к шейке **пальца** означает нежелание выражать свои мысли и чувства или попытку оградить ваш внутренний мир от вмешательства извне. Мозоли **на боковых поверхностях пальцев**, куда выходят проекции органов слуха, указывают на то, что вы уклоняетесь от выяснения всей правды, желая избежать возможных неприятностей.

Мозоли на пальцах

Многое также зависит от того, на каком из пальцев появились сухие мозоли или затвердения кожи. По ним можно судить о тех мыслях и идеях, которые человек хочет скрыть от окружающих. Для описания каждого пальца в отдельности договоримся использовать нумерацию, основанную на расположении чакр (см. рис. 10).

На самый большой (пятый) палец выходят проекции трех главных чакр. Четвертый палец связан с чакрой сердца, которая отвечает за способность человека принимать или дарить свою любовь. Появление мозолей на этом пальце может означать, что человек хочет оградить себя от боли прошлых обид или защитить свою любовь.

Мозоли на среднем, или третьем, пальце ноги указывают на задетое чувство собственного достоинства. Возможно, вы слишком пренебрежительно относитесь к самому себе, занижая свою самооценку. Перестаньте заниматься самоуничижением, оправдывая свои неудачи отсутствием таланта, недостаточной практикой или отсутствием должной поддержки со стороны окружающих.

Образование мозолей на втором пальце свидетельствует о том, что защитная реакция человека сдвигается в сторону его личных переживаний, к отношениям с друзьями, коллегами по работе или близкими людьми. Другими словами, вы все время



пытаетесь защищаться от кого-то, желая выбросить его из своих мыслей совсем.

Возникновение мозолей на первом пальце связано с мыслями человека о его семье или отношениями на работе. По частоте появления мозолей первый палец лидирует среди всех остальных. Действительно, кто еще, как не наши близкие или коллеги по работе, так часто своими действиями мешают нам реализовать свои идеи. Естественной реакцией в такой ситуации становится желание отгородиться стеной от всех, остаться наедине с самим собой, чтобы наконец прислушаться к своему внутреннему голосу, который будет упорно настаивать на вашем движении вперед, несмотря ни на что.

Твердая кожа на пятках

Затвердение кожи на пятке и около нее, в местах проекции первой чакры, также имеет свое объяснение. У человека с такими пятками, скорее всего, имеются проблемы с семьей, единомышленниками, коллегами по работе – в общем, с теми людьми, которые так часто поневоле сдерживают его движение вперед.

Часто можно встретить людей, у которых пятка как бы выпирает назад. Это говорит о том, что человек внутренне зависит от других или недостаточно активен в жизни. Порой для того, чтобы ослабить влияние семьи или коллег и начать двигаться своим путем, требуется приложить немало усилий.

Таким образом, твердая кожа на пятках символизирует отказ человека двигаться вперед из-за боязни грядущих перемен. Неуверенный в себе человек обычно боится будущего, так как опасность утратить имеющуюся в данный момент относительную безопасность и связи с уже знакомыми людьми слишком велика.

Если затвердевшая на пятке кожа начинает трескаться, то с большой долей вероятности можно

утверждать, что ваши проблемы просто разрывают вас на части, причиняя нестерпимую боль.

Как избавиться от сухих мозолей

Лечение сухих мозолей и затвердений на ногах заключается прежде всего в устранении механических причин, например в смене обуви на более комфортную. Перед началом лечения стоит посоветоваться с врачом, поскольку самолечение может привести к образованию инфицированных ран.

Чтобы избавиться от мозолей, можно использовать специальные средства. В их состав входит кислота, поэтому обращаться с ними нужно крайне аккуратно. Эти средства противопоказаны людям, страдающим диабетом или нарушениями кровообращения.

Кроме того, с успехом применяются размягчающие ванночки для ног с последующим использованием пемзы.

## ОБНОВЛЕНИЕ КОЖИ

Иногда кожа на ступнях начинает самопроизвольно отслаиваться, причем процесс этот протекает без покраснения, болевых ощущений или других побочных эффектов. Во время визита к врачу, как правило, выясняется, что человек здоров и данная патология не имеет ничего общего ни с псориазом, ни с грибковой инфекцией, ни с последствиями принятия лекарств. Вскоре процесс отслаивания прекращается сам собой.

У этого явления также имеются психоэмоциональные причины, в которых несложно разобраться. вспомните, какие перемены случались с вами за последнее время. Было ли ожидание их радостным или вселяло тревогу? Возникало ли чувство незащищенности? Что послужило причиной перемен и каков результат?

Чаще всего кожа со ступней сходит в такие моменты жизни, когда вы освобождаетесь от чего-то старого или ненужного. Если кожа сходит в области какой-то одной чакры, то речь идет лишь о проблемах, относящихся к этой чакре. Если же кожа сходит со всей ступни, это говорит о коренных переменах в жизни и отбрасывании всего старого, что мешает двигаться вперед.

Отслаивание кожи, таким образом, является позитивным знаком. Отказываясь от старого ради нового, люди получают толчок в своем развитии и стимул для жизненных свершений.

# СКЛАДКИ И МОРЩИНЫ НА СТУПНЯХ

Тернии жизненного пути

Различные складки и морщины на коже ступней олицетворяют подъемы и спуски на жизненном пути, уже преодоленные или преодолеваемые в данный момент. Ровные участки на ступнях – знак пути по ровной поверхности. Посмотрев на ступни, можно узнать характер жизненного пути человека.

Складки и морщины обычно находятся в тех местах ступней, куда спроектированы взаимоотношения человека с самим собой и с окружающим миром. Неровности на коже символизируют препятствия, помехи или преграды, сдерживающие продвижение вперед. Все это отнимает у нас жизненную энергию, усложняя жизнь. Перед тем как заняться решением какой-либо проблемы, задумайтесь – стоит ли возможный результат таких больших затрат сил и времени.

Благодаря складкам наши ступни похожи на страницы, испещренные символами. Это своего рода подсказки, указывающие на то, что человеку настала пора что-то предпринять. Складки и морщины на ступнях могут также означать, что человек хочет укрыть что-то в самом себе от окружающих. Но может быть и так, что он испытывает противоречивые чувства по отношению к чему-либо.

Неровности на коже и чакры

Кожа ступни в области второй чакры часто имеет волнистую поверхность, что свидетельствует о сложных взаимоотношениях с людьми, указывает на финансовые проблемы или проблемы сексуального характера,

причем человек часто испытывает чувство вины из-за происходящего. У женщин в этом месте морщин, как правило, больше, так как они чаще склонны чувствовать себя виноватыми, особенно по отношению к детям.

Складки и морщины на ступнях в области шейки пальцев, то есть в месте проекции шеи, символизируют своеобразные пути, которые не дают человеку возможности высказать все, что он думает.

Глубокие складки, прорезающие вторую чакру поперек, указывают на сложности во взаимоотношениях, которые просто необходимо преодолеть. Четкая линия между третьим и четвертым пальцами – знак того, что вы не желаете признаваться в своих чувствах и пытаетесь отгородиться от них, поскольку они пугают вас. Горизонтальные линии на третьей чакре свидетельствуют о проблемах, связанных с нашей самооценкой.

В некоторых случаях линии складок и морщин на коже ступней образуют узнаваемые силуэты. Очертания воронки, к примеру, означает, что ваши силы на исходе. Рисунок в виде петли или сетки предупреждает о том, что человек попал в ловушку. Складка на ступне, пересекающая область проекции сердца, является знаком того, что вам пришлось пережить серьезную сердечную драму. Хаотично разбросанные линии могут свидетельствовать о беспорядке и разброде в мыслях, а линии в форме буквы V – о том, что вы никак не можете принять окончательное решение в важном для вас деле.

Быть здоровым для человека означает быть целостным. Таким образом, можно сделать вывод, что разделительные складки и морщины появляются на ступнях в связи с неким внутренним расколом, который мы можем испытывать. Внимательно вслушивайтесь в свои чувства, безоговорочно принимайте необходимое и полезное, отвергая все чужеродное или ненужное вам.

# ТОЛСТЫЕ НОГТИ

Причины утолщения ногтей на пальцах ног могут быть разными. Чаще всего это связано с грибковыми заболеваниями, бактериальными инфекциями и сахарным диабетом. Инфекции и диабет нарушают циркуляцию крови и ослабляют иммунитет, вследствие чего ногти становятся толще, а в некоторых случаях даже расслаиваются и меняют форму или цвет. При сильном утолщении ногтей человек может даже испытывать боль, надевая обувь, или во время ходьбы.

С психоэмоциональной точки зрения ногти на пальцах ног символизируют защиту нашей мыслительной деятельности. Таким образом, утолщение ногтевых пластин может означать, что мы нуждаемся в дополнительной защите от мнения окружающих, которые постоянно критикуют наши идеи. Вообще любая деформация ногтевых пластин либо какое-нибудь другое отклонение от нормы являются знаком того, что внутренний мир человека нуждается в защите. Чтобы прояснить суть конкретной проблемы, необходимо знать, в области какой из чакр произошло утолщение ногтя или его разрушение.

Расслаивание ногтя может быть сигналом того, что в ваших идеях и мыслях происходит раскол. Сломанный ноготь часто указывает на то, что вы просто из кожи вон лезете, отстаивая свое собственное мнение. А может, вы излишне обеспокоены тем, что кто-то присвоил вашу идею? Белые пятнышки на ногтях появляются, когда возникают проблемы со здоровьем. Полное же отсутствие ногтя заставляет человека чувствовать себя уязвимым и беспомощным.

Вылечить больные ногти на пальцах ног довольно трудно, поскольку ногти растут очень медленно,

получая ничтожно мало питательных веществ из крови. Иногда проходит до полугода, прежде чем вырастет новый, чистый и здоровый, ноготь. Проблему помогут решить современные методы лечения, включающие в себя лекарственные препараты как для внутреннего, так и для наружного применения.

Перед тем как приступить к медикаментозному лечению ногтей, необходимо осознать, что или кто доставляет вам беспокойство и желание защитить свой внутренний мир. Понимание сути этой проблемы поможет составить алгоритм ее решения.

# ВРОСШИЕ НОГТИ

## Причины врастания ногтей

Такая патология, как врастание ногтей на пальцах ног, возникает в тех случаях, когда на края ногтя начинает нарастать кожа или искривляется ногтевая пластина. Причиной врастания ногтей могут стать и некоторые другие проблемы, например сильный ушиб ногтя или артрит. Вызвать эту проблему может ношение слишком тесной обуви или неправильное обстригание ногтей, при котором сильно округляются их боковые края.

Ногти на ногах служат защитой пальцам, которые, подобно антеннам, улавливают идеи и мысли, поступающие к нам из внешнего мира. С психоэмоциональной точки зрения ногтевые пластины помогают нам отстаивать наше мнение и мысли, если у нас возникает потребность высказать их.

## Что это означает?

Слишком длинные ногти на пальцах ног часто загибаются внутрь по бокам, становясь похожими на панцирь черепахи. Это говорит о том, что человек постоянно норовит спрятаться от окружающего мира, подобно черепахе, которая уползает под свой панцирь в случае опасности. Если в место врастания ногтя попала инфекция, это знак того, что ситуация принимает серьезный оборот. Возможно, кто-то пытается повлиять на ваше мнение в ущерб вам.

Большое значение имеет то, на каком из пальцев ног вырастает ноготь. Вросший ноготь на первом пальце означает, что некто пытается посягнуть на те аспекты вашей жизни, которые делают вас особенно уязвимыми: на интуицию, творческий потенциал, общение, духовность, внутренний мир. Если ноготь вырастает на



втором пальце (который относится к четвертой чакре), это может означать, что вы постоянно вступаете с кем-то в споры по поводу своих мыслей, воспитания, любви и самолюбия, желая защититься от психологического давления со стороны.

Врастание ногтя на третьем пальце свидетельствует о вашем желании пересмотра собственных представлений о себе самом. Вросший ноготь на втором пальце означает, что вы сомневаетесь в своих личных возможностях, в том числе сексуальных, переживаете из-за финансовых проблем и взаимоотношений с людьми. Возможно, вы испытываете чувство вины или ощущаете, что ваши мысли подвергаются атаке со стороны посторонних.

Ноготь, вросший на пятом пальце, означает неуверенность в себе, всевозможные страхи, а также проблемы во взаимоотношениях с членами семьи и боязнь за свою безопасность.

#### Лечение вросшего ногтя

Вылечить ноготь помогут ванночки с различными моющими средствами или солью для ванн. После процедуры необходимо насухо вытереть пальцы ног, смазать их мягким антисептическим кремом, а сверху наложить пластырь, который защитит палец от инфицирования. Также применяются специальные средства, позволяющие сначала размягчить омертвевшие клетки кожи, а затем удалить их с поверхности ногтя и прилегающих областей.

В более тяжелых случаях, если появилось воспаление, следует обратиться к врачу-ортопеду, который аккуратно обрежет инфицированный ноготь или срежет наросшую на ноготь кожу. Иногда с помощью специального химического раствора удаляют часть ногтя, которая вросла в палец. При этом ноготь становится уже и перестает загибаться вовнутрь. Если

же ни одно из терапевтических средств не помогло, ноготь приходится удалять полностью.

Чтобы решить психоэмоциональные проблемы, связанные с этой патологией, следует попытаться ответить на следующие вопросы. Как поддержать в себе уверенность в своей правоте, чтобы в дальнейшем можно было реализовывать свои замыслы без предварительного одобрения со стороны окружающих? Что необходимо предпринять, чтобы воплотить в жизнь свою идею, суметь донести ее смысл до окружающих и получить финансовую поддержку? Определите, что препятствует осуществлению ваших замыслов, кто заставляет вас сомневаться в их значимости и почему эти люди считают себя вправе так поступать. Перестаньте наконец бояться, сохраняйте уверенность в своей правоте и не останавливайтесь на полпути.

# ШПОРЫ НА ПЯТКАХ

Что это такое?

Так называемые пяточные шпоры – это острые костяные наросты, появляющиеся в месте прикрепления сухожилия на тыльной стороне пятки или на подошве в области пяточной кости. Причиной появления пяточных шпор обычно бывает отложение кальция в результате длительного воспалительного процесса подошвенной фасции. Воспаления могут начаться в результате таких заболеваний, как артрит и суставной спондилит, а также после спортивной травмы или при подворачивании ступни вовнутрь. Нередко воспалительный процесс появляется при ожирении или во время беременности, когда вес женщины сильно увеличивается и ступни начинают испытывать чрезмерное давление.

При данной патологии человек во время ходьбы испытывает боль в пятке, причем сами шпоры не болят. Боль причиняет воспаленная мягкая ткань вокруг подошвенной фасции. Болевые ощущения не постоянны, иногда боль стихает, а иногда усиливается, например утром после сна или в результате долгого сидения на стуле.

Психоэмоциональные причины образования шпор

Отложение кальция на подошвах делает человека малоподвижным. Он как бы «прирастает» к земле, и сдвинуть его с места не может ни душевная, ни физическая боль. Положение усугубляется, если человек начинает испытывать удовольствие от своего ничегонеделания. В такой ситуации его практически невозможно заставить двигаться куда бы то ни было.

Пяточные шпоры являются своего рода призывом сделать наконец решительный шаг вперед,

«пришпорить» себя и устремиться к намеченной цели.

#### Возможные способы лечения

Чтобы избавиться от пяточных шпор, необходимо прежде всего снять воспаление на ступне. Сделать это можно путем прикладывания компрессов со льдом, а также с помощью противовоспалительных лекарственных средств. В случае сильного дискомфорта при ходьбе необходимо обратиться к врачу-ортопеду, который порекомендует специальные вкладыши для обуви, позволяющие снять напряжение на ахиллесовом сухожилии и снизить болезненные ощущения в области пяток. Хирургическое вмешательство для лечения пяточных шпор применяется очень редко и только в случаях хронического воспаления.

На эмоциональном уровне избавиться от шпор на пятках можно, определив причину страха, заставляющую топтаться на месте, когда нужно идти вперед. Решите для себя, что для вас важнее – оставаться на месте и жить уже привычной жизнью или все-таки сделать шаг вперед и двинуться к заново намеченной цели.

# ПЛОСКОСТОПИЕ

## Природные рессоры

Во времена средневековой инквизиции человека с плоскими ступнями запросто могли отправить на костер: считалось, что таким людям сам дьявол наступил на ногу. А между тем, по данным современной статистики, плоскостопие наблюдается как минимум у одного человека из двадцати. В большинстве случаев причины этой патологии следует искать в раннем детстве.

По принципу строения человеческую ступню можно сравнить с автомобильной рессорой. Покой и безопасность пассажиров в автомобиле обеспечивают несколько надежно скрепленных друг с другом дуг, при необходимости гасящих вибрацию. Приподнятый свод человеческой стопы также позволяет равномерно распределять вес тела, не давая позвоночнику пострадать от сотрясений при ходьбе и беге.

Свод стопы состоит из трех составляющих: двух продольных, проходящих изнутри и снаружи от пятки к пальцам, и одной поперечной линии. Кости стопы соединены между собой прочными связками. В нормальном состоянии ступня взрослого человека опирается на три точки – пятку и две кости плюсны, под большим пальцем и мизинцем. Если по какой-либо причине ступня уплощается, у человека развивается продольное или поперечное плоскостопие.

При продольном плоскостопии практически вся площадь ступни контактирует с поверхностью земли. При поперечном плоскостопии отсутствует естественная опора на две плюсневые кости. Вместо этого человек вынужден стоять, опираясь на всю

ширину подушечки под пальцами, что создает дополнительную нагрузку на кости плюсны.

#### Как формируется плоскостопие

Как уже говорилось выше, причину плоскостопия следует искать в детстве. У всех детей до двух лет наблюдается физиологическое плоскостопие. Это вполне нормально, так как до этого возраста ступня еще продолжает формироваться. Ребенок еще только учится ходить, при этом функцию амортизации берут на себя жировые подушечки, располагающиеся на ступнях малыша. В ходе дальнейшего развития мышц и укрепления костной ткани свод стопы принимает форму, определенную природой. Процесс формирования свода стопы обычно продолжается 2-6 лет, и в некоторых случаях ортопед только к школьному возрасту может уверенно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет.

При плоскостопии в человеческом организме происходит целый ряд перемен. Связки посылают нервной системе сигнал о неблагополучии, мышцы в ответ получают команду на оказание помощи и напрягаются. Правда, долго выдерживать такую нагрузку они не могут, силы их быстро истощаются, в результате мышцы слабеют и растягиваются. Вся нагрузка, таким образом, ложится на кости стопы. Когда же и кости не выдерживают, начинается деформация, которая оказывается уже необратимой.

#### Психоэмоциональные причины плоскостопия

Человеку, в отличие от других млекопитающих, после рождения требуется гораздо больше времени для того, чтобы научиться жить самостоятельно. Пройдет год, прежде чем младенец научится ходить, не говоря уже о добывании пищи и других жизненно важных вещах, которые ему довольно долго будут предоставлять родители.

Естественное плоскостопие новорожденного отражает его потребность в поддержке со стороны родных и близких. Полностью подъем ступни сформируется у ребенка только к 12-13 годам.

Плоскостопие у взрослого человека означает, что он постоянно ощущает нестабильность своего положения и ему не хватает поддержки со стороны окружающих. Такой человек подобен младенцу, еще не научившемуся крепко держаться на ногах и нуждающемуся в точке опоры. В пожилом возрасте плоскостопие тоже не редкость. Со временем, теряя родных и друзей, человек как бы лишается точки опоры. Поэтому ступни стариков ослабевают и расплющиваются, словно пытаются придать им большую устойчивость.

Попробовать исправить плоскостопие можно с помощью специальных упражнений, а также путем ношения обуви со специальными вставками. Что касается решения психоэмоциональной стороны проблемы, главное – перестать впадать в отчаяние по любому поводу. Даже если вы попали в сложную жизненную ситуацию, попытайтесь осознать, что не все так плохо, как кажется, даже если все рушится прямо на ваших глазах.

Помните, в жизни всегда можно найти поддержку, однако далеко не каждый из нас способен понять это. Не оттого ли люди так часто чувствуют себя одинокими и потерянными? В действительности же сложная ситуация чаще всего оказывается просто концом очередного этапа в жизни человека. За ним начинается дорога в новую жизнь, где все обязательно наладится, встанет на свои места и вы снова сможете наслаждаться жизнью.

## **ВЫСОКИЙ ПОДЪЕМ СТУПНЕЙ**

Высокий подъем ступней – сравнительно частое явление, особенно характерное для людей с длинными пальцами ног. Причиной высокого подъема может стать сокращение мышц, невроты, проблемы с мышцами или наследственность. Ношение обуви на высоком каблуке также способствует развитию высокого подъема.

Люди с высоким подъемом ступней плохо переносят какие бы то ни было изменения. Если они решают, что и каким образом они собираются делать, разубедить их бывает почти невозможно. Стремление быть идеальными делает таких людей непреклонными, однако жизнь – штука переменчивая, и к ней нужно уметь приспосабливаться.

При высоком подъеме кость на верхней стороне ступни около пальцев выступает. Это свидетельствует о сильно развитой потребности в систематизации. Чтобы противостоять переменам, устанавливаются определенные границы для защиты своего внутреннего «я». Внешне люди с высоким подъемом ступней могут производить впечатление заносчивых, высокомерных и надменных.

Чтобы облегчить боль, которая возникает при очень высоком подъеме ступней, используют специальные вкладыши для обуви. Чтобы решить проблему на эмоциональном уровне, нужно попытаться освободиться от навязчивой идеи всегда и во всем быть совершенным. Попробуйте проще смотреть на жизнь, перестаньте ставить перед собой нереальные задачи, откажитесь от заведомо недостижимых целей. От этого только портится настроение и появляются болезни.



# **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НА СТУПНЯХ**

Как развивается варикоз

Кровь циркулирует в организме человека, сначала опускаясь вниз под действием силы тяжести, а затем поднимаясь вверх. Однако самотеком вверх кровь идти не может. Чтобы задержать ее в кровеносных сосудах и не дать стечь вниз, в сосудах имеются специальные клапаны, запирающиеся после того, как очередная порция крови поднимется по кровеносным сосудам наверх.

Если часть клапанов по какой-либо причине перестает нормально функционировать, подача крови по сосудам вверх тормозится или вовсе прекращается. В этом случае кровь начинает скапливаться в сосудах ступней, распирая их, что внешне проявляется расширенными венами. Иногда на этих участках кожа зудит, и человек начинает ее расчесывать, нередко до крови. Такие раны из-за медленного тока крови могут не заживать довольно долго, превращаясь в язвы на ногах или ступнях. Иногда в сосудах ступней из-за медленной скорости кровотока образуются тромбы, которые с кровью могут дойти до любого места в теле и там заблокировать артерии.

Проявления заболевания и их значение

С психоэмоциональной точки зрения варикозные вены на ступнях – знак того, что человек может постоять за себя, только прилагая к этому большие усилия. Кровь, скопившаяся в самых нижних чакрах, перестает разносить жизненную энергию по организму.

Варикозные вены в задней части ступни означают, что проблемы человека связаны с его прошлым. Это

могут быть как проблемы, сознательно скрываемые от окружающих, так и события, о которых человек давно позабыл.

У женщин варикозное расширение вен на ступнях часто развивается во время беременности. Связано это с тем, что женщина еще не поняла или не приняла произошедших с ней изменений. Ей трудно избавиться от подсознательной мысли, что рождение ребенка доставит много хлопот и только усложнит жизнь. Еще не осознав всю огромную радость материнства, она страшится неизвестного будущего.

Застой крови в ступнях может привести к некоторой заторможенности процесса мышления. В такой ситуации довольно затруднительно изменить свое мнение по поводу сложившегося положения. Человеку кажется, что на него навалилось столько разных проблем, что разобраться с ними не стоит и пытаться.

Появление на коже ступней язв и экземы свидетельствует о том, что положение человека продолжает ухудшаться, возможно, он держится из последних сил. Сочетание язв с сильным покраснением кожи говорит о злости и раздражении по поводу сложившейся ситуации, а появление на пораженных участках патологических выделений свидетельствует о пролитых, но тщательно скрываемых от других горьких слезах.

Длительно незаживающие раны, являющиеся осложнением варикоза, показывают, как много усилий и времени необходимо человеку на восстановление душевных сил, как сильно он страдает от пережитого. Образование тромбов свидетельствует о наступлении в жизни периода застоя и нежелании что-либо менять на данном этапе.

Лечение варикозной болезни

Современная медицина успешно справляется с варикозной болезнью ног. На самых ранних стадиях это

заболевание лечится компрессионной терапией, которая представляет собой либо эластичное бинтование ног, либо использование специальных антиварикозных колготок или носков. Значительно улучшают состояние ног контрастный душ или ванночки для ног. Также врач может порекомендовать специальный самомассаж.

Если все эти меры не приводят к положительным результатам, проводят операцию по удалению варикозных вен или назначают курс специальных инъекций в малые вены. Со временем функции удаленных сосудов переходят к другим венам.

Варикозные вены, появившиеся в верхней части ступней, на самом деле имеют отношение к тщательно скрываемой стороне нашей жизни, к тайнику, где мы прячем от других свое самое сокровенное. Связано это может быть и с проблемами, которые мы считаем оставшимися в прошлом. Осознав причину заболевания, нужно принять перемены, освободиться от обид, научиться защищаться и начать движение вперед. Не останавливайтесь в достижении этого даже в тех случаях, когда окружающие не одобряют ваших действий. Помните, что тупиковых ситуаций не существует, выход найдется всегда. Необходимо только сдвинуться с мертвой точки или, наоборот, оставить все на своих местах. Это обязательно поможет освободиться от груза эмоций, связанных с неприятной ситуацией.

# ОПУХАНИЕ СТУПНЕЙ

## Причины опухания ступней

Опухание ступней может быть вызвано двумя причинами. В первом случае это плохая циркуляция крови, а во втором – проблемы с прохождением лимфы. Когда опухание ступней происходит из-за плохой циркуляции крови, кожа краснеет, зудит, а в запущенных случаях даже лопается. При этом в ранку может попасть инфекция и начнется воспаление. Циркуляция крови в ступне может нарушиться, например, в результате ношения тесной обуви или при обморожении, когда происходит повреждение кровеносных сосудов.

Если опухание ступней происходит из-за плохого прохождения лимфы, то причиной этого может быть инфекция или травма. Организм в ответ на внешнее воздействие старается устранить повреждение, используя свои способы борьбы с инфекцией. При этом окружающие больное место кровеносные сосуды раскрываются, выбрасывая в зону травмы питательные вещества, кислород и белые кровяные тельца.

## Психологическая трактовка проблемы

С психоэмоциональной точки зрения покраснение опухшего места на ступне свидетельствует о том, что человек находится в гневе по поводу происходящих событий или испытывает боль из-за сложившейся ситуации. По пальцу ступни, на котором появилась опухоль, можно определить, к какому аспекту вашей жизни имеет отношение боль и каким конфликтом она вызвана.

Для того чтобы определить, какие именно эмоции вызвали опухание ступней, необходимо максимально точно выяснить место локализации опухоли.

Припухлость в области третьей чакры означает, что вы разгневаны, в области второй чакры – испытываете чувство вины.

Если опухшее место чешется, это значит, что вам не следует откладывать в долгий ящик решение своих проблем. Если вы все-таки не пожелаете вернуться к своим делам, опухшее место начнет зудеть не переставая, как бы напоминая вам о вашем долге. Порой в таких случаях человек расчесывает опухоль до такой степени, что кожа на ней лопается и из ранки вытекает жидкость. Правда, облегчения это не приносит, поскольку эмоции не выплеснуты, а проблемы не решены.

Если болезненные опухоли образуются на коже холодных ступней, это говорит об огромном скоплении эмоций, ужасе перед тем, что кто-нибудь узнает о ваших страданиях. В такой ситуации человек как бы застывает на месте, боясь сделать хотя бы шаг.

Кровь – жидкость, относящаяся к женским элементам, она символизирует эмоции и любовь. Циркулируя по венам, она разносит по нашему организму энергию жизни. Появление опухолей на ступнях из-за плохой циркуляции крови говорит о желании человека остановиться и отдохнуть. В данный момент он просто не верит в свои силы и не способен постоять за себя.

Плохая циркуляция крови также может означать страх перед любовью, желание спрятаться от нее. Человек боится попасть в эмоциональную зависимость и поэтому пугается полноценной жизни и интимной близости. Стремясь защитить себя и не показать свою уязвимость, он становится похожим на черепаху, которая в момент опасности втягивает ноги и голову под панцирь. В итоге «замороженные» чувства мешают обрести любовь, и человека захлестывает чувство боли

и разочарования из-за того, что он не в силах изменить ситуацию.

Как избавиться от опухания ступней

Чтобы избавиться от этой проблемы, вам прежде всего необходимо понять, кто или что заставляет вас испытывать чувство незащитности и беспомощности. Есть ли у вас ощущение вторжения извне в ваш внутренний мир? Может быть, вы испытываете желание изгнать захватчика? Наконец решите, является ли все это единственной причиной, по которой вы не можете открыто выражать свои эмоции, либо есть что-то еще?

Ни в коем случае не сдавайтесь и не впадайте в панику. Выход есть из любой ситуации. Возможно, лед, сковавший ваше сердце, растопит огонь вашего гнева. Найдя способ выразить свои эмоции, вы сможете ослабить их давление.

# АРТРИТ СТУПНЕЙ

Болезнь отрицания перемен

Артрит – это воспалительное заболевание суставов. Поражая суставы ступней, эта болезнь причиняет сильную боль при ходьбе. Артритом ступней часто болевают люди, у которых на жизненном пути появились серьезные препятствия, или те, кто не любит перемен. По характеру воспалительного процесса в ступне легко определить степень негодования или раздражения человека, вынужденного двигаться тогда, когда он испытывает дискомфорт и боль.

Если человек подсознательно противится переменам, его мысли затвердевают, подобно костям, что приводит к физическим и эмоциональным страданиям. Воспалительные процессы в ступнях обостряются, если человек испытывает недовольство и горечь из-за того, что другие не хотят уступать ему.

«Сухость» суставов – знак того, что все ваши эмоции буквально выжжены огнем воспаленных мыслей. Часто это ведет к конфликту между мужским и женским началами. С одной стороны, вы стремитесь к переменам и движению вперед, с другой – остаетесь в пассивном состоянии. Какое из начал доминирует у вас – мужское или женское, – можно определить по степени пораженности правой и левой стоп.

Лечение артрита

Для лечения артрита современная медицина располагает довольно обширным арсеналом средств. Для уменьшения болей и предотвращения дальнейшего развития заболевания используют гомеопатические препараты, масло примулы и авокадо, селен, массаж, ношение медных браслетов, метод рейки.

Рекомендуется отказаться от курения, употребления в пищу картофеля, томатов и острых приправ.

Чтобы излечиться от артрита стоп на психоэмоциональном уровне, следует определить, кто из окружающих злит вас, мешает жить, игнорируя ваши потребности. Может быть, вы отчаянно хотите перемен, но у вас нет возможности их осуществить? Или, наоборот, боязнь перемен и внутреннее сопротивление заставляют вас контролировать ход событий, что лишает жизнь легкости и вновь возвращает вас к проблемам прошлого?

Если удалось разобраться в причинах, можно переходить к поиску выхода из этой ситуации. Первое, что нужно сделать, - научиться раскрепощаться, расслабляться физически и психологически. Попробуйте, например, заняться йогой или другой практикой, которая вырабатывает грациозность движений. Научитесь доставлять себе маленькие радости, это поможет освободиться от тягостного груза прошлого.

Окончательное выздоровление наступит тогда, когда вы научитесь ценить положительные качества своего характера, перестанете печалиться и сокрушаться по поводу жизненных неудач. Необходимо увидеть и принять свою внутреннюю красоту, доверяйте жизни, учитесь состраданию к себе. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы открыть и насладиться очередной страницей этой прекрасной жизни. И никогда не забывайте о том, что все, что мы осуждаем в людях, в чем мы их обвиняем, в реальности относится к нам самим.



# ПОДАГРА

## Причины подагры

Подагра, или отложение солей, – это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Болезнь появляется, когда в организме вырабатывается слишком много мочевой кислоты и почки не в состоянии эффективно удалять ее. В результате через некоторое время кислота начинает кристаллизоваться и скапливаться в межсуставном пространстве. Скопившаяся в суставах мочевая кислота вызывает воспаление, сопровождающееся опуханием, повышенной чувствительностью и сильной болью во время передвижения. Подагра развивается сравнительно быстро и чаще всего поражает только один из суставов.

Особенность подагры заключается в том, что заболевание может захватывать любой орган, а не только тот, в котором появляются болезненные ощущения. Что касается ступней, то отложение солей происходит в основном в области большого пальца, реже в суставах лодыжек.

Подагра может быть вызвана двумя причинами. В первую очередь, это слишком интенсивная выработка мочевой кислоты печенью, в результате чего почки перестают ее эффективно выводить. Другой причиной чаще всего становится неправильное питание. При употреблении в пищу большого количества жирных соусов, мяса с кровью и красного вина в крови резко увеличивается содержание мочевой кислоты.

С психологической точки зрения кристаллы мочевой кислоты представляют собой эмоции, которые по той или иной причине скопились у человека. Чаще всего это бывает, когда он раз за разом прокручивает в

своем сознании проблемы, тянущиеся из прошлого, вместо того чтобы выплеснуть их наружу. Неслучайно подагра чаще всего поражает область большого пальца.

Чаще всего подагрой страдают в пожилом возрасте, когда трудней всего отказаться от привычных взглядов, убеждений и образа мыслей.

Воспаление и припухлость суставов свидетельствуют о сдерживаемом чувстве гнева, связанном с идеями или образом мыслей человека. Утрата гибкости суставов – знак непреклонности убеждений, стремления управлять ситуацией. Для такого человека существует лишь один приемлемый образ мыслей – его собственный.

Немало могут сказать о человеке и причины, по которым в суставах накапливаются кристаллы мочевой кислоты. Поглощение в больших количествах высококалорийной пищи – это, скорее всего, попытка восполнить недостаток ярких впечатлений и сильных эмоций, на которые не всегда бывает щедра наша жизнь. Злоупотребление же алкоголем, возможно, является способом унять внутреннее беспокойство, завладевшее сознанием. Прибегая к подобным методам, человек как бы стремится компенсировать недостаток заботы и любви со стороны окружающих.

Методы лечения подагры

Вылечить подагру можно. Для этого прежде всего необходимо снизить количество мочевой кислоты в крови. Со временем она перестанет кристаллизоваться в суставах и будет выводиться из организма естественным путем. В этом может помочь диета, которая подразумевает отказ от высококалорийных продуктов питания и спиртного и переход к здоровой пище с высоким содержанием щелочи.

Однако, по свидетельству врачей, человеку, страдающему подагрой, не так-то просто отказаться от

своих кулинарных пристрастий, подобно тому как бывает трудно изменить свое мнение относительно прошлых и текущих событий. В этом случае приступы подагры могут возобновляться вновь и вновь с нарастающей частотой.

Все же, если вы хотите исцелиться от подагры, учитесь состраданию к окружающим вас людям, да и к самому себе тоже. Потребность в неуклонном следовании своим убеждениям есть не что иное, как подсознательная боязнь оказаться неправым.

# ЖЖЕНИЕ В СТУПНЯХ

Почему «горят» пятки

Ощущение «будто бы пятки горят» очень похоже на то, что мы чувствуем, когда наши голые ступни находятся вблизи костра или другого сильного источника тепла. Чаще всего такое жжение возникает у людей старше пятидесяти лет. Это объясняется довольно просто. С возрастом у человека часто появляется целый букет болезней, которые и становятся причиной жжения в ступнях.

Чувство жжения в ступнях могут испытывать люди с дисфункцией щитовидной железы, страдающие алкоголизмом и ожирением, больные диабетом. Также жжение в ступнях появляется при излишней потливости ног, нервных расстройствах или защемлении нерва, расположенного между третьим и четвертым пальцами ноги.

Что это значит на психоэмоциональном уровне?

С психоэмоциональной точки зрения чувство жжения в ступнях связано с чувством злости или досады, вызванных определенной ситуацией. Такое состояние может длиться годами. К примеру, человек, имеющий алкогольную зависимость, может впадать в приступы гнева, осознав, во что он превратил свою жизнь. Двойственность его положения только усугубляет ситуацию. С одной стороны, больной алкоголизмом приходит в ярость, не получая любви и сострадания от окружающих. С другой стороны, он считает себя недостойным ничего хорошего в жизни, ощущая свою никчемность и несостоятельность. В такой ситуации у человека начинают «гореть» подошвы ног.

У больных диабетом ступни могут «гореть» из-за переживаний по поводу невозможности получать с пищей настоящий сахар или из-за того, что они не могут оказывать должное влияние на окружающих.

Больной сахарным диабетом одинаково тяжело переносит как избыток любви, так и ее недостаток. Если больной диабетом к тому же еще страдает избыточным весом, это яркое свидетельство того, что человек, не получив достаточно любви от окружающих, пытается компенсировать это чрезмерным количеством пищи.

Если чувство жжения в ступнях сочетается с заболеванием щитовидной железы, это может означать, что человек сильно оскорблен или унижен, по поводу чего злится на своих обидчиков. Если жжение в ступнях ощущается в точке проекции горла, вы, скорее всего, злитесь на самого себя, считая себя мямлей, не умеющим постоять за себя или хотя бы выплеснуть все накопившиеся эмоции.

Можно ли справиться с этой проблемой?

Жжение и боли в ступнях можно попытаться унять, регулярно давая своим ногам возможность отдохнуть. Во время отдыха лягте на спину, расслабьтесь, положите под ступни валик. Также помогут ножные ванночки с прохладной водой, массаж ступней, специальные вкладыши для обуви. Старайтесь носить только хлопчатобумажные носки и свободную обувь.

Почувствовав жжение в ступнях, вы должны внимательно изучить ситуацию, в которой вы оказались. Что или кто конкретно заставляет вас злиться? Найдя причину или виновника вашего настроения, попытайтесь найти разумный способ освободиться от переполняющей вас злости. Часто злость как бы маскирует другие, основные, эмоции – страх или чувство обиды. Возможно, настала пора взять на себя

ответственность за случившееся, простить себя или того, кто, возможно, был к этому причастен.

# ГЕМАТОМЫ ИЛИ СИНЯКИ

При ушибах или ударах часто повреждаются кровеносные сосуды, кровь из которых попадает в ткани. В результате на коже образуются гематомы или синяки, по цвету которых можно определить, какое количество крови вытекло, и даже судить о ее свойствах. Если гематомы на вашей коже появляются чрезвычайно легко, это значит, что у вас очень слабые капилляры или есть проблемы со свертываемостью крови. Цвет гематом может быть синим, красным или черным.

Синяки на ступне чаще всего образуются либо при падении на ногу тяжелого предмета, либо если вы наступили на что-то твердое. Человек, предрасположенный к образованию гематом, более чувствителен к обидам, чем все остальные. Пытаясь двигаться вперед, он часто испытывает боль из-за препятствий на своем пути. Такие люди чувствуют себя так, будто судьба постоянно наносит им труднопереносимые удары. Порой они даже не могут вспомнить, когда и по какой причине у них на ступнях появились гематомы.

Снизить частоту травматизма и, соответственно, появления гематом на ступнях можно, рассмотрев эту проблему с психоэмоциональной точки зрения. Считаете ли вы, что причиной всех ваших неприятностей являются окружающие, которые стремятся причинить вам боль? Не кажется ли вам, что с вами обращаются слишком жестоко? Положительный ответ на эти вопросы означает, что вы чересчур обидчивы и уязвимы. В чем именно, поможет разобраться анализ места ушиба, куда выходят соответствующие чакры.

## **ПОРЕЗЫ И РАНЫ**

Частые порезы и ранения стопы являются физическим проявлением глубоких эмоциональных ран. Возможно, вы часто злитесь на себя за то, что позволяете окружающим вмешиваться в вашу личную жизнь. Предмет, послуживший причиной ранения, может символизировать угрозу извне, например человека, нанесшего вам душевную рану. Повреждение ступни всегда происходит неожиданно, с последующим кровотечением, что указывает на непредвиденность психологической ситуации или внезапный взрыв эмоций, направленный на какого-либо человека или событие.

Место самого повреждения тоже «выбрано» не случайно. Обычно оно тесно связано с причинами эмоциональных переживаний и душевных страданий. Так, например, рана на большой подушечке ступни выдает задетое самолюбие, глубокую печаль по поводу самых интимных переживаний. Травма верхней части подъема говорит о попрании личных прав, гневе или задетом чувстве собственного достоинства. Повреждение пятки свидетельствует о чувстве страха, проблемах в семье и отношениях с другими людьми.

Если вы поранили ступню, не ждите, пока рана затянется сама. Первое, что вы должны сделать, – это продезинфицировать место ранения как следует, чтобы не допустить нагноения.

То же самое касается и душевных ран. Нельзя пускать ситуацию на самотек, ожидая, когда все уляжется само собой. Для начала максимально уясните существующую проблему. Сделайте это, ориентируясь на конкретное место пореза и соответствующую ему чакру. Затем спокойно все проанализируйте, попытайтесь



понять, что в вашем прошлом стало причиной сложившейся ситуации. Может быть, среди знакомых есть некто, кто желал бы указать вам на ваше место или даже вычеркнуть вас из своей жизни. Только поняв истинную причину происшедшего, вы сможете решить свою проблему.

## КОЛЮЧКИ И ЗАНОЗЫ

Если в кожу ступни вонзается колючка или попадает заноза, на физическом уровне это означает лишь то, что в организм проникло и причиняет боль некое инородное тело. На эмоциональном уровне все несколько сложнее. Колючки и занозы могут вонзиться в ступню в любой момент, совершенно неожиданно, подобно тому, как в налаженную размеренную жизнь может ворваться неприятная ситуация. И чем больше размер колючки, тем сильнее причиняемая ею боль, а значит, значительнее то эмоциональное расстройство, которое может испытать человек.

Вынув колючку или занозу из ступни, обязательно задумайтесь о возможных причинах произошедшего. С чем ассоциируется эта колючка, с конкретным человеком или с трудной ситуацией? Какие события в вашей жизни вызывают чувство дискомфорта и боли?

Большое значение имеет и то, какую именно ступню вы поранили и в каком месте. Поврежденная правая ступня означает, что причиной ваших неприятностей, скорее всего, является мужчина. Вероятней всего, речь идет о проблемах, некогда не решенных вами и теперь с новой силой вернувшихся в вашу жизнь.

Если колючка ранит левую ступню в области сердечной чакры, это значит, что в вашей жизни происходят события, которые могут разбить ваше сердце. Обычно это связано с требующим незамедлительного разрешения психологическим кризисом. Например, мужчина может разрываться между новой любовью и долгом перед семьей, или женщина не может решить, что важнее для нее – семья или карьера.

Допустим, заноза оказалась прямо под третьим пальцем правой ступни, то есть там, где расположена третья чакра – чакра селезенки, имеющая отношение к гневу и взрыву эмоций. Возможно, вам недостает уверенности в себе или страдает ваше чувство собственного достоинства.

Получив укол в ступню, попытайтесь проанализировать ситуацию. Найдите способ избавиться от связанных с ней разрушительных эмоций и постарайтесь выправить положение.

# ТРАВМЫ ЛОДЫЖЕК

## Утрата опоры под ногами

Здоровые люди практически весь свой день проводят в вертикальном положении: сидя, стоя или двигаясь. При этом количество шагов за день иногда доходит до нескольких тысяч, причем во время каждого шага наши ступни испытывают нагрузку, равную по величине тройному весу человека. Основная нагрузка приходится на лодыжки, которые являются первичной опорой нашего тела. По сравнению с другими частями ноги лодыжки более уязвимы, поскольку они гораздо тоньше, и в результате нагрузки, в том числе эмоциональной, сильнее травмируются. Чаще всего травмы лодыжек происходят с наружной, то есть с боковой, их стороны. Переломы, вывихи или растяжения очень болезненны и сопровождаются сильной болью и образованием гематом.

Назначение лодыжек заключается в обеспечении нашей мобильности и возможности устоять на ногах. Травма одной или обеих лодыжек приводит к невозможности передвигаться и даже к падению. На эмоциональном уровне падение означает, что, подчиняясь внутреннему или внешнему давлению, человек перестает двигаться дальше. Он как бы застывает на месте и продолжает жить, не желая что-либо менять. Кроме того, при травме лодыжки обычно накладывают гипс или тугую повязку, отчего нога не сгибается, и человек не может ходить. Для него это становится очередной эмоциональной травмой.

## С чем связаны травмы лодыжек

Повреждения лодыжек происходят в ситуациях, когда человек испытывает противоречивые эмоции. Одни из них заставляют его стремиться вперед, другие

же будто приковывают к земле (страх, например). Возникшее внутреннее напряжение и приводит к травме лодыжки.

Место повреждения лодыжки показывает, с чем конкретно связана эта травма.

На лодыжках есть области, отвечающие за тазобедренные кости. Как известно, тазобедренные кости позволяют человеку свободно передвигаться в пространстве. Кроме того, они имеют отношение к сексуальной сфере и материнству. Таким образом, травма лодыжки в области, связанной с тазом, отсылает к сексуальной сфере или к отношениям с матерью (например, страх расставания с ней).

Наиболее тяжелая из травм лодыжки – перелом. В эмоциональном плане он часто влечет за собой более серьезные последствия, нежели ушибы или вывихи, при которых все-таки возникает желание преодолеть внутреннее или внешнее сопротивление. Вынужденная обездвиженность, которая сопровождается тоскливым ожиданием момента освобождения, свидетельствует о том, что некоторые ваши проблемы происходят от вашего нежелания следовать советам других.

Самопомощь при повышенном травматизме лодыжек

При простых вывихах лодыжек обычно достаточно держать ногу в состоянии покоя, прикладывая ледяные компрессы. Боль проходит в течение нескольких дней. С более серьезными травмами нужно обязательно обращаться к врачу.

При возникновении проблем с лодыжками не стоит паниковать. Попробуйте взглянуть на все с эмоциональной точки зрения. Что вам мешает двигаться вперед или что-либо менять в своей жизни? Не чрезмерно ли вы напрягаетесь, борясь за свои интересы?

Травма правой лодыжки может быть связана с несколькими ситуациями. Это могут быть внутренние, чисто мужские проблемы. Но бывает и так, что на пострадавшего оказывает давление какой-то мужчина, которому изо всех сил хочется сопротивляться.

Возможно, вы испытываете чувство вины по отношению к кому-то или вам трудно проявлять гибкость во взаимоотношениях с окружающими. Вы можете думать, что все изменится к лучшему, стоит лишь слегка изменить направление. Или, наоборот, не желая ничего менять в своей жизни, вы упорно держитесь за старые взгляды и понятия.

Если травмирована левая лодыжка, это может означать неприятности, связанные с женщинами, или просто ваши, чисто женские проблемы.

# НЕДОСТАЮЩИЕ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ

Лишиться одного или нескольких пальцев на ногах можно по различным причинам, однако все они обычно сводятся либо к несчастному случаю, либо к какому-то заболеванию.

С физической точки зрения потеря пальца на ноге представляется невозполнимой, если, конечно, умелый хирург не вернет его на место. Совершенно по-другому выглядит эта картина на энергетическом уровне. После физического отделения пальца его чакра, как ни странно, продолжает функционировать, то есть в мире астральных энергий палец все еще сохраняет свой потенциал.

Потеря какого-либо пальца на ноге может оказать то или иное влияние на человека не только на физическом, но и на психоэмоциональном уровне. Прежде чем начать разбираться в сути этого влияния, следует вспомнить, что правая ступня связана с мужским началом и прошлыми проблемами, а левая ступня – с женским началом и проблемами в настоящем.

Итак, начнем с первого пальца ноги – самого большого. Большой палец играет важную роль в удержании тела в равновесии, поэтому его потеря может доставить серьезные неудобства при передвижении. С психоэмоциональной точки зрения человек, лишившийся большого пальца, утратит легкость восприятия свежих мыслей и идей. Кроме того, он может испытать ощущение потери связи с Богом.

Потеря второго пальца может привести к расставанию с любовью во всех ее проявлениях: человек перестает думать о любви, испытывать ее к

другим и даже любить самого себя. Брачные отношения для него становятся обузой, начинают отравлять жизнь, что в итоге может привести к разрыву.

Утрата третьего пальца ноги может повлечь потерю связи с самим собой, вызвать чувство озлобленности на себя и весь мир.

Отсутствие четвертого пальца может серьезно повлиять на отношения человека с другими людьми, на его убеждения, на сексуальные отношения, а также на финансовую сторону жизни. Затрудняется понимание того, как вести себя в ситуациях, связанных с этими вопросами, снижается эмоциональность. Могут возникнуть серьезные затруднения в общении, снижается способность к выражению чувств по отношению к другим людям. Человеку начинает казаться, что мир радости и благополучия закрыт для него. В зависимости от того, на какой ноге отсутствует четвертый палец, человек на подсознательном уровне может полностью прекратить отношения с женщиной или мужчиной, не исключая матери и отца.

Потеря пятого пальца может привести к отказу от семейных традиций и убеждений, к потере чувства безопасности в кругу близких и единомышленников. Разрыв может быть очень болезненным и мучительным.



## **О ЧЕМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ НАША ОБУВЬ**

История обуви насчитывает не одно тысячелетие. Пожалуй, она так же стара, как и история человеческой культуры. Учеными найдены экземпляры, возраст которых превышает 8 тысяч лет. Толчком для создания обуви древними людьми послужило изменение климата. Первые в истории человечества ботинки, по догадкам исследователей, представляли собой нечто вроде портянок из медвежьих шкур, утепленных изнутри сухой травой. Форма обуви, подобно всем прочим частям одежды, изменялась во все времена и у всех народов. Любопытно, что только в последние 200 лет люди стали делать обувь для ношения на правой и левой ногах.

Обувь многое может рассказать о своем владельце. Например, если человек носит обувь давно и она уже порядком истрепалась, но при этом заменить ее он не спешит, это значит, что чувство комфорта для этого человека важнее престижа и роскоши. Если он все же решается на покупку новой пары, это может означать его готовность к смене вектора жизненного пути.

Как видите, по обуви можно судить не только о социальном статусе ее владельца, но и о многом другом, например об особенностях его эмоционального склада. Очень часто то, что можно сказать о конкретной паре туфель, в полной мере соответствует и их хозяину. Для того чтобы выявить это соответствие, следует уделить внимание той паре, которую надевают чаще всего. Приведем в пример несколько таких соответствий.

Степень изношенности

Комфортная, но основательно поношенная обувь свидетельствует об усталости того, кто ее носит. Если обувь неудобная, но человек продолжает ее носить, это означает, что он не желает вступать в борьбу с неприятными сторонами жизни, предпочитая мириться со своим существованием. Слишком дешевая обувь может быть знаком того, что человек не считает себя достойным лучшего. Иногда это говорит о том, что хозяин обуви привык жить исключительно для других, часто игнорируя свои собственные потребности и желания.

Стоптанные каблуки говорят о том, что человек устал жить в стесненных обстоятельствах и испытывает чувство жалости к себе. Высокий каблук, как правило, придает чувство уверенности в своих возможностях и материальном положении. Если правый каблук сношен меньше левого, это значит, что человек почти всегда испытывает радость и удовольствие от выполнения своих супружеских и домашних обязанностей. Если подошва правого ботинка или туфли сношена больше, то, вероятно, у такого человека есть проблемы, связанные с его мужским началом либо с мужчинами из его ближайшего окружения.

#### Тип обуви

Тип обуви тоже может многое рассказать о ее владельце. Возьмем, к примеру, грубые «рабочие» ботинки. На ногах они выглядят тяжеловесно, это значит, что их хозяина не стоит воспринимать поверхностно. Такая обувь носится в основном в рабочее время, но некоторые молодые люди предпочитают надевать ее постоянно, считая, что в ней они смотрятся гораздо солиднее и мужественнее. Правда, не всегда это получается, но тем не менее грубый вид этой обуви выполняет свое назначение, выдавая некоторую агрессивность ее владельца. Носят такие ботинки и девушки, причем иногда вместе с

юбкой. Такое странное сочетание может означать примерно следующее: «То, что я женщина, совсем не значит, что я слаба и не могу постоять за себя».

Как известно, большой популярностью у большинства женщин пользуются узкие туфли на высоких каблуках. Порой мужчины просто не в силах понять, чем такая абсурдная, с их точки зрения, обувь может кого-то привлекать. Пальцы в таких туфлях предельно сжаты, нога в области лодыжки изогнута так, что трудно передвигаться без риска упасть, да и для позвоночника очень вредно. Кроме того, туфли на шпильках способствуют образованию косточек и часто влекут за собой другие заболевания стоп.

Как бы то ни было, женщины не собираются отказываться от туфель на высоком тонком каблуке, ссылаясь, что это красиво и даже удобно. С психологической точки зрения приверженность к высоким каблукам свидетельствует о стремлении женщины возвыситься над мужчинами или хотя бы сравняться с ними. Современная женщина отказывается жить на вторых ролях, быть ведомой и зависимой. Она стремится доказать, что способна добиться успеха в жизни и не зависеть от мужчин финансово. При этом она желает, чтобы к ней относились, как к богине, которую нужно обожать и улаживать.

#### Цвет обуви

Выбор новой обувной пары примерно на 70 % определен ее цветом. А цвет, как давно уже известно, на подсознательном уровне оказывает влияние на нашу психику. Красный, например, действует возбуждающе, являясь символом жизненной силы и уверенности в себе. Темно-синий, напротив, придает ощущение спокойствия и расслабленности. Зеленый вызывает ощущение прочности, желтый – ощущение открытости, легкости, радости, свободы. Чем холоднее цветовая гамма, тем сильнее она успокаивает.

Выбор цвета обуви неразрывно связан с настроением человека. Интуитивно предпочитая или отвергая те или иные цвета, мы порой предстаем такими, какие мы есть на самом деле.

В настоящее время наиболее распространена обувь коричневого и черного цветов. Это вполне объяснимо, ведь мы ходим по земле, которая имеет те же цвета. Отдавая предпочтение обуви темных тонов, человек показывает, что он твердо стоит на земле. Выбор же обуви более светлых оттенков говорит о его устремленности вверх либо о желании возвыситься над людьми.

Человек, который предпочитает носить обувь *черного цвета*, часто представляется темной, загадочной, скрытной, сексуальной личностью. В некоторых случаях виной такого выбора может быть мрачное настроение во время покупки или депрессивное состояние в этот период жизни. Черный цвет может также означать желание познать неизведанное либо готовность вступить в контакт со своим земным и женским началами.

*Коричневая обувь* довольно популярна. Ее носят как мужчины, так и женщины, причем любого возраста. Коричневый наиболее близок к натуральному цвету кожи животных, из которой изготавливают обувь, с его помощью человек как бы стремится прочнее закрепиться в этой жизни. Обувь коричневого цвета в подавляющем большинстве случаев выбирают люди надежные, на которых всегда и во всем можно положиться. Они практичны, прочно стоят на земле, тяжело переживают перемены. Обувь грязно-коричневого цвета чаще приобретают интроверты, люди с отстраненным восприятием жизни.

Обувь *серого цвета* обычно носят люди, неуверенные в правильности выбора своего жизненного пути. Их ничто не радует, жизнь кажется им скучной,

серой и однообразной. Такие люди выглядят усталыми, похожими на выжатый лимон. Но не следует забывать, что серый цвет является и символом мудрости. Умудренные жизнью, поседевшие люди уже не так эмоционально воспринимают вулканические страсти окружающего мира.

*Белый цвет*, как известно, заключает в себе все семь цветов радуги. Он олицетворяет собой единство, то есть совершенство, в том числе в духовном и эмоциональном смысле. Обувь белого цвета чаще всего выбирают люди, близкие к совершенству во всех отношениях.

*Синий цвет* обуви свидетельствует о том, что ее обладатель является честным, спокойным и миролюбивым человеком. Он точно знает, чего хочет от жизни. Выбор обуви грязно-синего цвета указывает на то, что человек находится в состоянии депрессии.

Обувь *зеленого цвета* носят уравновешенные и способные к состраданию личности – люди, умеющие отдавать другим свою любовь, ничего не требуя взамен. Зеленый цвет также может означать определенный этап роста в жизни человека. Обувь грязно-зеленого цвета, как правило, выбирают очень ревнивые люди.

Обувь *оранжевого цвета* выбирают люди эмоциональные. Такие люди обычно являются большими оптимистами, у них всегда хорошее настроение, располагающее к общению, они всегда готовы услужить другим.

*Серебристый цвет* – это цвет луны. Символизирует он нечто загадочное, волшебное и женственное. Серебристый цвет также может быть связан с богатством.

*Золотистый цвет* обуви, так же как и серебристый, знак обеспеченности или неукротимого желания ее достичь. Выбор обуви этого цвета свидетельствует о страстном желании человека повелевать людьми, все

контролировать и над всем доминировать, подобно императору.

Обувь *розового цвета* носят любящие и способные к состраданию люди. Грязный оттенок розового может говорить о потребности человека вытянуть все соки из тех, с кем он непосредственно общается.

*Красную обувь* выбирают страстные, энергичные, живые люди. Этот цвет может также свидетельствовать о взрывном характере и гневе человека, выбравшего его.

Обувь *бирюзового цвета* способствует самовыражению. Ее можно порекомендовать надевать политикам во время публичных выступлений или преподавателям учебных заведений во время лекций.

*Желтый цвет* обуви выдает характер ее владельца как человека веселого, теплого и солнечного по натуре. Такие люди с готовностью воспринимают перемены, имеют недюжинные умственные способности и способны бороться за свои убеждения. Обычно это бывают экстраверты. Если в желтом цвете присутствует грязный оттенок, возможно, человек очень робок по натуре.

*Фиолетовый цвет* обуви олицетворяет Венеру и свидетельствует о духовной мудрости.

Количество пар обуви

Обычно люди покупают обувь по необходимости, чтобы надевать в тех или иных подходящих для этого случаях. Но бывает и так, что человек приобретает невероятное количество пар обуви, причем некоторые из них так ни разу и не надевает. Это можно объяснить либо тем, что он никак не может определиться с окончательным выбором жизненного пути, либо стремлением переиграть в своей жизни как можно больше ролей. С каждой новой парой такой человек получает возможность примерить на себя очередную роль.

# **Лечение заболеваний ступней народными средствами**

# ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Народные целители для лечения грибковых заболеваний ступней рекомендуют следующие эффективные методы и средства.

Перед сном тщательно вымыть ноги, затем в течение 5 минут подержать ступни в крепком винном уксусе. После этого, не вытирая ног, надеть шерстяные носки и лечь спать. Процедуру повторять ежедневно до полного исцеления.

Взять 0,5 кг травы полыни, залить 3 л кипятка, в течение 15 минут варить на водяной бане. Настаивать 30 минут. Готовый настой процедить, влить в таз с теплой водой и парить пораженные грибком ступни.

В тазу с прохладной водой растворить по 1 ст. ложке крупной соли и пищевой соды и в течение 5 минут держать в этом растворе ступни ног. Затем вымыть ноги прохладной водой и насухо вытереть. Процедуры делать до полного излечения.

Смешать по 1 ст. ложке морковного сока и уксусной эссенции и полученной смесью с помощью ватного тампона смазывать пораженные места на ступнях.

Сварить 3-4 л крепкого кофе и, немного остудив, несколько раз погрузить в него ступни ног. Делать это нужно аккуратно, чтобы не взболтать осадок. Процедуру повторять несколько вечеров подряд до полного исцеления.

Хорошо помогает 20-30 %-ный спиртовой раствор прополиса, которым нужно смазывать пораженные грибком места.

Натирать пораженное место лимонным, томатным соком или соком репчатого лука в течение нескольких



дней.

Взять 1 стакан цветков календулы, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Полученным настоем смазывать перед сном пораженные грибок ноги.

Натереть чеснок и смешать его со свежим сливочным маслом в пропорции 1: 1. Полученную смесь накладывать на место, пораженное грибок.

Пораженные грибок ступни перед сном чисто вымыть, вытереть и тщательно присыпать солью, особенно между пальцами. После этого ступни забинтовать, надеть носки и лечь спать. Обычно бывает достаточно 2-3 процедур.

Взять в равных пропорциях кору дуба, траву хвоща полевого, соцветия календулы, плоды ежевики сизой и траву вербены лекарственной. Все измельчить, тщательно перемешать и 3 ст. ложки смеси залить стаканом воды. Кипятить в течение 15 минут, процедить. Теплым отваром делать примочки и промывать участки кожи на ступнях, пораженных грибок, по несколько раз в день.

Истолочь листья мяты перечной и в равных пропорциях смешать с поваренной солью. Смесь приложить к пораженным местам на ступнях и зафиксировать повязкой. Через час снять. Процедуру повторять до полного исцеления.

Взять пучок свежей травы молочая вместе с корнями и соцветиями, залить 3 л кипящей воды и настаивать в течение 3 часов, закутав теплым одеялом. Полученный настой в горячем виде использовать для ножных ванн, длительность которых 30-40 минут. Затем ножницами обработать ногти на пальцах ног и через 2-3 дня повторить ванны. Процедуры делать до полного исчезновения грибка.

Разбить в тарелке сырое яйцо, добавить 1 ст. ложку растительного масла, 2 ст. ложки диметилфталата, 1

ст. ложку 70 %-ной уксусной кислоты и все тщательно перемешать. Полученной мазью перед сном смазать ступни, сверху надеть полиэтиленовые пакеты и носки. Утром снять. Процедуру проводить в течение 2 недель.

Если заболевание не запущено, его легко можно вылечить, 3-4 раза в день обмывая ступни настоем травы хвоща полевого.

Взять 1 ч. ложку морской соли, растворить в стакане теплой воды и обмывать этим раствором ноги 2 раза в день. После обмывания смоченную в растворе ватку приложить к пораженному грибком месту на ступнях и оставить до высыхания. Затем обмыть ноги раствором соды и насухо вытереть. Курс лечения составляет 10 дней.

Взять крупный изюм, разрезать каждую изюминку пополам и протирать пораженные места. Через несколько процедур кожа ступней очистится.

Свежие листья рябины тщательно растереть, приложить к пораженным грибком участкам ступней и забинтовать. Повязку менять ежедневно до полного излечения.

Взять по 2 части шишек хмеля и корня лопуха и 1 часть соцветий календулы. Все измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка и кипятить в течение 5 минут. Готовый отвар смешать с вазелином из расчета 1: 2. Полученной мазью смазывать пораженные грибком ступни. Процедуру повторить несколько раз.

Взять 2 ст. ложки цветков сирени обыкновенной, залить стаканом спирта и настаивать в течение 2 недель. Полученной настойкой смазывать пораженные ступни. Полное выздоровление обычно наступает через неделю.

В равных пропорциях взять чистый деготь, медный купорос и желтую серу. Купорос предварительно необходимо пережечь до образования бело-серого

порошка, а серу истолочь в порошок. Все смешать, довести до кипения и остудить. Полученной мазью смазывать пораженные грибком места.

Взять 5 ст. ложек просеянной сажи, растворить в 2 стаканах воды и кипятить в течение 30 минут. Полученным раствором обмыть пораженные грибком участки ступней. После этого приготовить мазь, смешав в равных пропорциях мягкий свиной жир и просеянную древесную золу. Втирать мазь в пораженные грибком места на ступнях. Процедуру проводить 2 раза в день.

При лечении грибковых заболеваний применяют настойку вероники лекарственной. Для ее приготовления нужно взять стакан сока, отжатого из свежей травы вероники, налить его в стеклянную банку, добавить 1 стакан 90 %-ного спирта, закрыть и настаивать в течение 10 дней. Готовой настойкой смазывать больные места.

# ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ

Перед сном хорошенько распарить ступни, положить на мозоль лимонную корку с мякотью и забинтовать. Утром повязку снять. Процедуру повторять в течение 3 дней, а на 4-й сделать теплый раствор морской соли, подержать в нем ступни в течение 20 минут и аккуратно срезать мозоль специальным маникюрным приспособлением.

Перед сном на 10 минут опустить ступни в теплую мыльную воду. Затем смочить кусочек ткани или бинта трехмесячным настоем чайного гриба и наложить на мозоль. Сверху забинтовать и надеть носки. Утром компресс снять. Процедуру повторять до тех пор, пока мозоли не исчезнут.

Перед сном положить на мозоль ломтик свежего лимона и забинтовать. Утром повязку снять. Процедуру повторять каждый вечер в течение 2 недель.

Взять полстакана тщательно вымытых картофельных очисток и смешать с таким же количеством семян льна. Все залить 2 стаканами горячей воды и варить до образования густой кашицы. В этой кашице держать ступни в течение 20 минут. Затем ополоснуть ноги теплой водой, обсушить их и смазать мозоли 2 %-ной настойкой йода. После этого ступни смазать кремом.

Приготовить горячий мыльно-содовый раствор из расчета 2 ч. ложки соды на 1 л воды и распарить в нем ступни. Когда мозоль побелеет, сделать еще одну такую же ванночку и после повторного распаривания удалить мозоль.

Мозоли нужно ежедневно смазывать крепким раствором камфарного спирта. Это приводит к их быстрому исчезновению.

Перед сном смазать кожу вокруг мозоли кремом или заклеить пластырем. Затем нанести на мозоль кашицу из листьев алоэ, сверху надеть полиэтиленовый мешок и забинтовать. Утром повязку снять, а размягченный слой кожи осторожно удалить продезинфицированным ножом или пемзой. После этого ступни смазать кремом для ног.

Для удаления старых сухих мозолей их нужно хорошенько распарить, смазать свежей живицей и закрепить лейкопластырем. Процедуру рекомендуется проводить на ночь.

Взять 3 зубчика чеснока, залить их 3 стаканами винного уксуса и настаивать в течение 2 недель. Перед сном смочить настойкой кусочек хлопчато-бумажной ткани, отжать избыток жидкости и приложить ткань к мозоли на ступне. Затем больное место забинтовать и держать компресс всю ночь. Утром сделать новый компресс.

Распарить ступни с мозолями в растворе соды, после чего наложить на мозоль кусочек марли с кашецей чеснока. Процедуру проводить вечером перед сном в течение 2 недель.

Приложить к мозоли на ступне кусочек натурального прополиса и закрепить его лейкопластырем. Через несколько дней мозоль сойдет. Для ускорения процесса можно периодически аккуратно соскабливать верхний размягченный слой кожи.

Испечь 2 головки чеснока, очистить, размять и тщательно смешать с таким же количеством сливочного масла. Полученную мазь наложить на предварительно распаренную мозоль, сверху положить свежий лист подорожника или лопуха и туго забинтовать. Повязки менять 3 раза в день. Через несколько дней мозоль сойдет.

Приготовить мыльно-содовый раствор из расчета 1 ст. ложка пищевой соды на 1 л воды. Добавить настой ромашки в соотношении 10: 1. Предварительно потерев пемзой мозоли на ступнях, опустить ноги в горячий раствор на 30 минут. Процедуры проводить ежедневно в течение недели.

Стеклянную банку наполнить луковой шелухой, залить доверху столовым уксусом, плотно закрыть и поставить в темное место при комнатной температуре. Из готовой настойки вынуть шелуху, слегка отжать и использовать для компрессов. Перед сном на мозоль на ступне наложить слой шелухи, кожу вокруг смазать вазелином или жирным кремом и забинтовать. Утром повязку снять и слегка соскоблить кожу. Компрессы делать, пока мозоль не исчезнет.

Если мозоль на ступнях небольшая, на нее можно положить кусочек хозяйственного мыла, заклеивая его пластырем. Через 3-4 дня пластырь снять и пропарить ступни в горячем мыльно-содовом растворе. Процедуру повторять до полного исчезновения мозоли.

Накладывать на мозоль припарку из измельченных цветков календулы. Повторить процедуру 10-12 раз.

Взять 4 ст. ложки аптечной ромашки, залить 1 л крутого кипятка и настаивать в течение 30 минут. Затем настой процедить, добавить 1 ст. ложку тонко наструганного туалетного мыла, 1 ч. ложку пищевой соды и 1 ст. ложку нашатырного спирта. Все тщательно перемешать, добавить теплую воду, доведя объем до 2 л, и в течение 30 минут в полученном растворе парить ступни. После этого размягченную кожу удалить пемзой.

От мозолей на ступнях хорошо помогает паста из свиного сала и сока чеснока, взятых в равных пропорциях.

Перед сном наложить на мозоли компресс из измельченных свежих листьев мать-и-мачехи. Утром

сделать из них же ножную ванночку (запаривая листья кипятком).

Луковицу среднего размера очистить, разрезать пополам, положить половинки в стакан, залить столовым уксусом и поставить на сутки в темное место. Вымоченный лук прикладывать к мозолям на ступнях 2 раза в день, утром и вечером.

Перед сном приготовить кашицу из теплого печеного лука и мелко нарезанных листьев алоэ, взятых в равных пропорциях. Кожу вокруг мозоли смазать вазелином. Утром пемзой удалить размягчившуюся кожу, а оставшуюся часть смазать мозольной жидкостью.

На недавно образовавшиеся мозоли на ступнях перед сном наложить свежие листья подорожника и забинтовать. Утром повязку снять. Процедуры повторять до полного выздоровления. Можно также использовать сушеные листья подорожника, которые предварительно размачивают в воде.

Удалить мозоли можно, если распарить их в горячей воде, а после этого сверху сразу же наложить свежую шишку любого хвойного дерева, например сосновую, еловую или пихтовую. Сверху заклеить лейкопластырем. Через сутки этот «компресс» следует сменить. Спустя 3–4 дня мозоли исчезнут.

Если мозоли появились между пальцами ног, к ним можно прикладывать ватный тампон с тальком или квасцами.

На болезненные мозоли можно накладывать специальные мозольные кольца. Их накладывают так, чтобы мозоль находилась в просвете и не сдавливалась.

## **ЛЕЧЕНИЕ ТРЕЩИН НА ПОДОШВЕ**

При трещинах на ступнях хорошо помогают ванночки из настоя подорожника, приготовленного из расчета 2 ст. ложки измельченной травы на литр кипятка. Настаивать в течение 30 минут, охладить до комнатной температуры и на 20 минут опустить в настой ступни.

Взять 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы и 1 ст. ложку соцветий ноготков, залить 4 стаканами кипятка и настаивать в течение 30 минут. Больные ступни погрузить на 30 минут в этот настой, затем высушить, не вытирая, смазать кремом для ног, помассировать, надеть носки и лечь спать.

Приготовить смесь из 4 ч. ложек талька и 1 ч. ложки измельченных в порошок цветков ромашки. Вымыть ступни с мылом в теплой воде, легкими вращательными движениями потереть пемзой и тщательно вытереть. Трещины на ступнях сначала смазать спиртом, потом касторовым маслом и после этого припудрить смесью талька и цветков ромашки.

Взять 3 крупные старые картофелины и натереть их неочищенными на терке. Полученную массу разделить пополам и положить в двойные полиэтиленовые пакеты по размеру ступней. Затем в каждый из пакетов налить такое же количество спирта. После этого ступни смазать кремом, надеть на них пакеты, закрепить и сесть так, чтобы ступни не касались пола, находясь как бы в подвешенном состоянии. Процедуру проводить в течение 3 часов, после чего ступни вымыть и смазать кремом.



Яблоко вместе с кожурой нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Полученную смесь толстым слоем нанести на область трещин на ступнях, закрыть салфеткой или марлевой повязкой и держать в течение 30 минут.

Перед сном взять восковую свечу, разломать на части и удалить фитиль. Воск выложить в небольшую металлическую кастрюльку, добавить туда столько же сливочного масла, все растопить и тщательно перемешать. Полученной смесью, немного остудив ее, смазать пятки и забинтовать. Сверху надеть носки и лечь спать. Утром повязку снять. При необходимости процедуру повторить.

Вечером ступни пропарить, смазать салом, приложить к ним капустный лист и забинтовать. Процедуры повторять до полного исцеления.

Сварить овсяную кашу на воде, добавить побольше льняного масла, тщательно перемешать. Разложить смесь в два целлофановых пакета, надеть их на ступни, закрепить так и держать на ногах в течение 3 часов. После этого ступни вымыть теплой водой и насухо вытереть мягким полотенцем. Через 2-3 процедуры трещины заживут.

Залечить трещины поможет свежий сок лука, которым необходимо смазывать больные ступни. Можно также прикладывать к стопам кашицу из свежего лука и молока.

Разрезать на части свежий спелый помидор и прибинтовать на ночь эти кусочки к ступням. Процедуры повторять до полного выздоровления.

Заживлению трещин на ступнях отлично способствуют компрессы с медом, которые нужно регулярно делать на ночь до полного заживления.

Чернослив без косточек распарить в молоке и перед сном в горячем виде прикладывать к трещинам на

ступнях. Процедуру делать ежедневно до полного выздоровления.

Трещины на ступнях можно вылечить, прикладывая к ним перед сном белой стороной корку лимона или апельсина.

Пропитанный облепиховым маслом или маслом шиповника кусочек чистой марли прибинтовать на ночь к ступне, сверху надеть полиэтиленовый мешок.

Взять в равных соотношениях сок репчатого лука, сок алоэ, рыбий жир и муку. Все тщательно перемешать, из смеси приготовить лепешки, перед сном приложить их к ступням и забинтовать или надеть носки. Утром снять компресс, протереть ступни отваром коры дуба или календулы и, не вытирая, дать обсохнуть, после чего смазать питательным кремом.

Распарить ноги в растворе донника желтого, после чего смазать ступни свиным салом или сливочным маслом, прожаренным с луком.

Перед сном смазать ступни оливковым майонезом, обернуть полиэтиленом и надеть носки. Утром ступни вымыть. Процедуры проводить в течение недели.

От трещин на ступнях поможет отвар, приготовленный из молодых побегов декоративной туи, зверобоя и календулы, взятых в равных пропорциях. Растения измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси положить в эмалированную кастрюлю, влить 2 стакана горячей воды и кипятить в течение 1 минуты. Полученным отваром смазывать ступни.

## ЛЕЧЕНИЕ БОРОДАВОК

Для удаления бородавок можно порекомендовать масло туи. Одну каплю масла наносить на бородавку 4–5 раз в день. Делать это нужно аккуратно, чтобы масло не попало в глаза и рот. Масло туи является довольно сильным токсином, его использование противопоказано беременным женщинам.

Настойка туи. Взять 1 часть листьев туи, залить 5 частями водки и настаивать в течение 2 недель. Бородавки смазывать 3 раза через 2–3 минуты по 2 раза в день. Продолжительность курса – 2–3 недели.

Настойка можжевельника. Взять хвою, плоды и молодые веточки можжевельника, измельчить и перемешать. 50 г смеси положить в стеклянную посуду, влить стакан спирта и настаивать в течение 20 дней. Готовую настойку процедить и смазывать ею бородавки раз в день до полного их исчезновения.

Для выведения бородавок взять свежие листья можжевельника, измельчить их и смешать со свиным салом или сливочным маслом в равных пропорциях. Полученной смесью смазывать больные места 3 раза в день.

Для удаления бородавок хорошо помогает настойка полыни таврической. Для приготовления настойки взять 1 часть полыни, залить 5 частями водки и настаивать в течение 2 недель. Смазывать бородавки 3 раза в день. Осторожно, растение ядовито!

Взять 1 ст. ложку муки и, добавляя по капле уксусную эссенцию, приготовить густое тесто. Перед сном кусочек теста положить на бородавку, немного подсушить и надеть носок. Процедуру повторять до полного исчезновения бородавок. **Внимание!** Тесто

нужно накладывать строго на бородавку, иначе здоровая кожа вокруг пострадает.

Взять стакан измельченной травы чабреца, залить 2 л кипятка и настаивать в течение 2 часов. Затем настоем подогреть и в течение часа распаривать в нем ступни. Отвар можно использовать и на следующий день, а новый готовить через день.

Ступню с бородавкой в течение 30–40 минут подержать в кипяченой, слегка теплой воде. Затем взять кусочек прополиса размером с бородавку, положить его в рот и размягчить слюной. После этого насухо вытереть ступню и приложить к бородавке размягченный прополис. Сверху заклеить пластырем и держать так 3 дня.

Свежий чеснок растереть, смешать его в равных пропорциях со свиным топленым салом, нанести мазь на марлю и приложить к бородавке на ступне. Сверху надеть носок и держать сутки. Процедуру повторяют до полного излечения.

Если регулярно натирать бородавку соком свежих кислых яблок, она постепенно уменьшится, потемнеет и примерно через дней 10 исчезнет.

Чтобы избавиться от бородавок на ступнях, нужно ежедневно смачивать больные места крепким настоем полыни обыкновенной или свежим соком одуванчика.

Ступню с бородавкой распарить в горячей мыльной воде с содой, осторожно соскоблить верхний ороговевший слой и вытереть насухо. Затем к бородавке приложить маленький кусочек сырого мяса, закрепить его пластырем, обернуть полиэтиленом и забинтовать. Через 3–4 дня повязку снять, ступню снова распарить и удалить размягченную бородавку.

Приготовить густую смесь из касторового масла и пищевой соды, нанести ее на кусочек тонкой ткани, приложить к бородавке и забинтовать. Сверху надеть

носок. Смесь менять 2 раза в день до полного исцеления.

Для устранения бородавок можно пить следующий настой. Взять по 25 г хвои можжевельника, листьев подорожника, корней одуванчика, корней цикория и листьев березы, по 30 г крапивы, хвоща полевого и травы репешка. Все измельчить и перемешать. 2 ст. ложки смеси положить в эмалированную посуду, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать под крышкой в течение часа. Настой процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Старое знахарское средство. Сырую картофелину средних размеров разрезать на 12 кусочков и каждым из кусочков в течение 1 минуты потереть бородавку. Затем все кусочки картошки собрать, завернуть в тонкую ткань и закопать в навоз. Когда картошка сгниет, бородавки исчезнут.

Взять мягкую нитку и над бородавкой завязать узел так, чтобы кольцо узла скользнуло по бородавке. Затем нитку зарыть в навоз. Когда сгниет нитка, исчезнет и бородавка.

## **ПОТЛИВОСТЬ НОГ**

Избавиться от неприятного запаха от ступней поможет травяной настой, приготовленный по следующему рецепту. Взять 4 ст. ложки травяного сбора шалфея и крапивы двудомной, залить 1 л кипятка и прогреть на водяной бане в течение 20 минут. Затем отвар процедить и 10-15 минут подержать в нем ступни.

Дубовую кору измельчить, а потом смолоть в кофемолке. Полученный порошок насыпать утром в носки и носить весь день. Вечером сделать 20-минутную ванну для ступней с настоем дубовой коры. Приготовление настоя: 100 г коры залить 1 л воды, держать в течение 30 минут на медленном огне, затем немного охладить и использовать для ванны.

Приготовить настой из зверобоя продырявленного из расчета 2 ст. ложки травы на 1 л воды. Перед процедурой ноги вымыть водой и туалетным мылом, а после процедуры посыпать ступни тальком.

Взять 1 ст. ложку мяты, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить и полученным настоем протирать ступни.

Ежедневно в течение 20 минут делать ножные ванны с крепким отваром овсяной соломы. На 1 процедуру достаточно 0,5 кг растительной смеси.

Взять 6 ст. ложек соцветий ромашки аптечной, залить 2 л кипятка и настаивать под крышкой в течение часа. Готовый настой процедить, немного подогреть и опустить в него ступни. Когда вода остынет, ступни вытереть и посыпать смесью борной кислоты с тальком.

Хорошо помогают ежедневные ножные ванночки из настоя хвоща полевого, приготовленного из расчета 2 ст. ложки травы на 2 л кипятка. По окончании

процедуры кожу между пальцами посыпать борной кислотой.

Взять 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев шалфея, залить 2 стаканами кипятка и настаивать до охлаждения. На 1 процедуру берется 1 л настоя на ведро воды.

Делать поочередно холодные и горячие ванночки для ступней. Для этого приготовить отвар листьев грецкого ореха по следующему рецепту. Взять 4 ст. ложки измельченных листьев, залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить и в горячем виде использовать для ванн. Для холодных ванночек использовать остывший отвар. Процедуры проводить 1-2 раза в неделю.

При чрезмерной потливости ног хорошо помогают ванночки с отваром из смеси трав: зверобоя, полыни, а также листьев рябины и коры дуба. После каждой процедуры высушенные ступни посыпать тальком. Кроме того, в течение месяца 2 раза в день через каждые 2 дня рекомендуется принимать настой шалфея и крапивы, приготовленный из расчета 15 г смеси сухих листьев на 0,5 л кипятка. Настаивать в течение 30 минут.

При потливости ног можно периодически протирать ступни соком лимона.

Перед сном вымыть ступни раствором жженных квасцов. Для его приготовления взять 1/5 ч. ложки жженных квасцов, развести в стакане горячей воды и обмыть ступни. Утром порошок квасцов насыпать в носки и ходить до вечера.

Для устранения запаха можно обработать кожу на подошве и между пальцами борной кислотой.

Для уменьшения потливости ног рекомендуется периодически принимать легкие успокаивающие средства, например настойку валерианы или пустырника.

## **ЛЕЧЕНИЕ ПЯТОЧНЫХ ШПОР**

Взять корень хрена, пропустить его через мясорубку и смешать с густой томатной пастой в соотношении 1:2. Смесь выложить на марлю, перед сном приложить к ступне и забинтовать. Утром ступни вымыть в теплой воде с содой. Процедуры повторять ежедневно до полного излечения.

Смешать в равных количествах мед и пшеничную муку, слепить лепешку. Ступни распарить в горячей воде, после чего приложить к пятке пшенично-медовую лепешку и забинтовать. Через сутки лепешку сменить. Курс лечения – 10 дней.

Пяточную шпору лечат, применяя местные ванны из кедрового скипидара. При лечении поочередно делаются контрастные ванны: холодная – горячая. После окончания процедуры на ночь на больное место накладывается компресс из крутого отвара кедровой хвои.

От пяточных шпор хорошо помогают листья лопуха. Сложить лист свежего лопуха в 3 раза, приложить к больной ступне и надеть носок. Можно в глубокую обувь, например в галоши, положить под пятку сложенный в несколько слоев лист лопуха и ходить так, не надевая носков. Во время хождения лист растирается, увлажняя пятку. По мере высыхания лист следует заменять. Вечером ступни вымыть и сделать йодную сетку. Процедуры проводить в течение недели.

Вымыть среднего размера картофелину и натереть ее вместе с кожурой на мелкой терке. Массу положить на кусочек полиэтилена и прибинтовать к больному месту. Повязку не снимать в течение суток. Курс лечения – неделя.



Взять 2 ст. ложки высушенных цветков сирени обыкновенной, залить стаканом водки и настаивать в течение 10 дней в плотно закрытой посуде. Готовой настойкой натирать пятки или делать компрессы, одновременно принимая внутрь по 30 капель 3 раза в день.

Наполнить литровую банку на три четверти ягодами красной бузины, залить доверху спиртом и настаивать в течение недели. Готовую настойку процедить и использовать для компрессов на пятки.

Ступни распарить в горячей воде с небольшим количеством пищевой соды, после чего приложить к ним кусочек чайного гриба или смоченную в его жидкости марлю. Когда марля высохнет, процедуру нужно повторить.

Растворить на водяной бане и тщательно перемешать 100 г меда и 5 г мумие, остудить. Смазывать пятки перед сном.

Прибинтовать к пяточной шпоре свежий лист подорожника или лист мать-и-мачехи, сверху надеть носок и ходить так до вечера. Процедуру повторять до полного выздоровления.

Смешать 1 ст. ложку подсолнечного масла и 50 мл нашатырного спирта. Смочив в этой смеси ватный тампон, прикладывать его к больной пятке. Процедуру делать ежедневно в течение нескольких недель.

Взять 1 таблетку анальгина, растолочь ее и высыпать порошок в пенициллиновый пузырек с йодом. Взбалтывать до тех пор, пока йод не осветлится. С помощью ватного тампона несколько раз в день смазывать этой смесью больную пятку.

Взять 20 г измельченных кедровых орехов, залить стаканом водки и настаивать в течение 10 дней. Настойку процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Взять черную редьку средних размеров и натереть ее на мелкой терке вместе с кожурой. Перед сном полученную кашицу приложить к пяточной шпоре и забинтовать. Утром ступню вымыть теплой водой. Курс лечения – 3-4 процедуры.

Лист подорожника протереть влажной тряпочкой, но не мыть. Приложить лист внутренней частью к пятке, закрепить бинтом. Когда лист высохнет, заменить его свежим. Примерно через 2 недели шпоры исчезнут. Первые 3-4 дня могут быть сильные боли, но нужно потерпеть.

Взять 250 г корней ириса, вымыть, пропустить через мясорубку, залить стаканом спирта, плотно закрыть и настаивать в темном месте в течение 2 недель. Каждые 2 дня настойку взбалтывать. Перед сном готовой настойкой пропитать кусочек марли, приложить к больной пятке, обернуть полиэтиленом, надеть шерстяной носок и лечь спать. На следующий вечер сделать компресс с вазелином. Процедуры чередовать в течение 20 дней.

Измельчить 5 стручков горького перца, залить 2 флаконами йода, 2 флаконами аптечной валерьянки и флаконом тройного одеколона. Настаивать в течение суток в темном месте. Полученной настойкой перед сном смазывать больные пятки.

Сырое яйцо вымыть, не разбивая, положить в майонезную банку, залить уксусной эссенцией, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Когда скорлупа растворится, вынуть яйцо ложкой, положить в эмалированную кастрюльку, снять пленку, растереть, залить оставшейся эссенцией, добавить 40 г сливочного масла и тщательно взбить. Полученной мазью смазывать перед сном пятки, а сверху надевать носки. Компрессы не ставить. Срок годности мази – 2 года, если ее хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике.

Смешать 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку мелкой соли и 50 мл йода. Перед сном смесь нанести на ватный тампон, приложить к пятке, обернуть полиэтиленом и туго забинтовать. Курс лечения – 5 процедур.

Молодые листья березы измельчить, приложить к пятке и забинтовать. Такую повязку накладывать 3 раза в день и держать в течение 2 часов. Курс лечения – месяц.

При пяточных шпорах взять 3 корня сельдерея вместе с наземной частью, пропустить все через мясорубку, добавить такое же количество меда и тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. Смесь хранить в холодильнике.

Взять 1 ст. ложку травы полыни горькой, залить стаканом кипятка и настаивать в течение 40 минут. Перед сном делать компрессы на больные пятки на 1 час. Курс лечения – месяц.

Цветки белой акации залить водкой в соотношении 1:3, настаивать 2 недели. Процедить и использовать для аппликаций на пятки.

Взять в равных пропорциях корень девясила высокого, листья черной смородины, цветы и листья лабазника вязолистного, траву вербейника обыкновенного, череду трехраздельную, фиалку трехцветную, корень лопуха большого, цветы липы сердцевидной, листья ежевики лесной, цветы бузины черной. Все измельчить, тщательно перемешать, 1 ст. ложку смеси насыпать в термос и залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 20 минут, открыть термос и через 30 минут процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ЛЕЧЕНИЕ ГЕМАТОМ

В первые два дня после ушиба помогут холодные компрессы, затем – компрессы с водкой. Делать такой компресс нужно следующим образом: перед сном намочить в водке кусочек марли, затем приложить к больному месту, обернуть полиэтиленом и надеть шерстяной носок. Днем гематому смазать рассасывающей мазью.

При гематоме на ступне помогут примочки 5 %-ного раствора марганцовокислого калия. Процедуры продолжать до прекращения неприятных ощущений.

Гематому или синяк можно вылечить холодными компрессами с яблочным уксусом. Для этого в очень холодную воду, желательнее с кусочками льда, добавить яблочный уксус в соотношении 1: 2, опустить кусочек льняной ткани, намочить, отжать и приложить к больному месту. Сверху обернуть сухим полотенцем и укутать шерстяным одеялом. Как только полотенце станет теплым, обертывание повторить. Процедуру повторить несколько раз.

Небольшой синяк на ступне поможет вылечить следующее средство. Взять 2 ст. ложки уксуса, смешать с 1 ст. ложкой соли, полученной смесью пропитать марлю и приложить ее к больному месту. Процедуру повторять по несколько раз в день.

Образовавшуюся гематому можно смазывать камфарным спиртом, а если ушибленное место опухнет, втирать в него цинковую или свинцовую мазь.

Взять 2 ст. ложки сухого чая, заварить стаканом кипятка, процедить и дать остыть. Затем влить по 100 мл яблочного уксуса и медицинского спирта, перемешать и полученной смесью смазывать гематомы на ступнях.

Взять в равных пропорциях листья мать-и-мачехи и траву багульника, измельчить, перемешать, 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, 5 минут подержать на водяной бане. Настаивать 30 минут, процедить и делать примочки на ступни через каждые 3 часа.

Развести мумие небольшим количеством воды. Делать компрессы на месте синяка 5-6 раз в день.

Взять мелко нарезанную траву горькой полыни, смешать в равных пропорциях с медом. Толстым слоем смеси смазать область синяка и на один час забинтовать. Если нет свежей полыни, используют настой из сушеной травы, приготовленный в соотношении 1:10.

В сок редьки понемногу добавлять горчичный порошок, перемешивая до консистенции густой каши. Смесь нанести на гематому, а когда начнется жжение, смыть массу теплой водой. Повторять ежедневно до полного выздоровления.

При синяках хорошо помогает льняной пластырь. Для его изготовления взять чистую льняную тряпочку и истолочь ее в порошок или пыль. Затем смешать с растительным маслом в соотношении 1:4 и смазывать больные места.

При гематомах очень хорошо помогает бодяга. Нужно 2 ст. ложки сухой бодяги истолочь в порошок, развести в 4 ст. ложках кипяченой воды, сразу же приложить к синяку и забинтовать.

Большой синяк рекомендуется 2 раза в день смачивать настойкой цветов багульника. Можно использовать отвар багульника, приготовленный по следующему рецепту. Взять 2 ст. ложки травы, залить стаканом кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Сварить стакан белой фасоли до максимального размягчения, размять толкушкой, перед сном приложить к гематоме и забинтовать.

## **ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШИХ НОГТЕЙ**

Если ноготь врос не сильно, палец не болит и не гноится, можно делать 10-15-минутные теплые ванночки со слабым раствором марганцовки и пищевой соды 3 раза в день. После распаривания попробовать аккуратно обрезать вросший ноготь. Такие процедуры проводить до полного выздоровления.

Лист алоэ вымыть под струей воды, очистить его от верхней кожицы, перед сном приложить к вросшему ногтю и забинтовать. Если на утро боль спадет, нужно постараться обрезать вросший край ногтя и снова приложить лист алоэ. Такие повязки делать до полного исцеления.

Вросший ноготь сначала распарить в горячей воде с добавлением соды из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды. Затем приложить к нему кусочек сливочного масла, обернуть салфеткой, сверху полиэтиленом и забинтовать. Через сутки ноготь снова распарить и, аккуратно приподняв вросший угол, подложить под него маленький ватный тампон, пропитанный сливочным маслом. Сверху закрыть салфеткой, обернуть полиэтиленом и забинтовать. Процедуру повторять в течение 2 недель. За это время ноготь должен отрасти.

Приготовить настой по следующему рецепту. Взять 6 ст. ложек цветков ромашки аптечной, залить 2 л кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение часа. Готовый настой процедить, подогреть и опустить в него ступню с вросшим ногтем. Распаренный ноготь аккуратно обрезать.

Приложить к больному пальцу мякоть тыквы, обернуть полиэтиленом и забинтовать. Курс лечения – 2 недели.

Перед сном на палец с вросшим ногтем необходимо надеть резиновый напальчник, заполненный сливочным маслом. Когда ноготь размягчится, его следует слегка приподнять и обрезать, а палец смазать 1 %-ной синтомициновой эмульсией или йодом.

Приготовить смесь из бараньего сала, туалетного мыла и сахарной пудры, взятых в равных пропорциях. Полученную мазь нанести на кусочек марли и приложить к вросшему ногтю. Процедуры повторять до полного излечения.

Если ноготь врос слишком глубоко и палец загноился, можно попробовать следующий способ лечения. В теплой воде растворить квасцы, используя этот раствор для примочек и обмывания. Когда ноготь выйдет, под его уголки нужно сразу же подложить марлевые тампончики, которые следует менять по мере необходимости, не давая ногтю снова врастать.

Залить 1 ст. ложку смолы со ствола абрикоса стаканом водки и настаивать 3 дня. Полученной настойкой смачивать ногти на ногах в течение месяца, взбалтывая настойку перед каждой процедурой. Через 2 недели больные ногти размягчатся, после чего их следует аккуратно срезать. Новые ногти вырастут здоровыми.

# ЛЕЧЕНИЕ КОСТОЧЕК НА ПАЛЬЦАХ

Сорвать несколько больших листьев лопуха, смазать зеленую сторону тонким слоем скипидара, обернуть листьями больную ступню и немного выше, сверху надеть полиэтиленовый пакет и тепло укутать. Подержать листья в течение нескольких часов, потом снять. Процедуру повторять ежедневно.

Взять поровну плоды шиповника коричневого, корни цикория дикого, почки тополя черного, листьев первоцвета весеннего и столбики кукурузы обычной. Все измельчить, тщательно перемешать. 5 ст. ложек смеси залить стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут, после чего настаивать 4 часа. Пить по полстакана 4 раза в сутки за 30 минут до еды. Одновременно делать ванны для ступней. Для этого в равных пропорциях взять листья тополя черного и березы бородавчатой, траву Melissa и чабреца, измельчить и перемешать. 200 г смеси залить 3 л воды, кипятить в течение 5 минут, несколько часов настаивать. Из этого настоя сделать ванну для ног. Ступни держать в воде не более 15–20 минут при температуре воды не выше 40 °С. Если ступни отекают, вода в ванне должны быть едва теплой.

Через день делать ножные ванны из дистиллированной воды с йодом. Для этого взять 3 л горячей кипяченой воды, развести в ней 3 ч. ложки пищевой соды и добавить 9 капель йода. Перед сном сделать 7-минутную ванну для больной ступни. Температура воды должна быть такой, чтобы не обжечь. После ванны больные места на ступне смазать 5 %-ным раствором йода спиртового или люголя, затем



обернуть бумагой, тепло укутать и лечь спать. Утром больные места смазать оливковым маслом или вазелином. Во время лечения питаться только молочно-растительной пищей.

Взять сырое куриное яйцо, положить в стакан, залить доверху виноградным уксусом и поставить на 5 дней в темное место. Затем ложкой аккуратно достать яйцо и извлечь из него желток. Белок выбросить, а жидкость, в которой лежало яйцо, оставить. Желток растереть добела, добавить 1 ст. ложку живичного скипидара, влить жидкость, в которой настаивалось яйцо, и все взбить. Перед началом лечения каждый вечер готовить солевой раствор из расчета 3 ст. ложки соли на 1 л воды. В растворе смочить грубую суконную тряпку и хорошенько помассировать ею больную косточку на ступне. Затем разогретое место смазать приготовленной яично-уксусной смесью, сверху обмотать полиэтиленом, забинтовать и надеть теплый носок. Утром мазь смыть. Процедуры повторять до полного излечения.

Положить в маленькую эмалированную кастрюльку 200 г сливочного масла, растопить, довести до кипения, снять пену, влить полстакана винного спирта и перемешать. Затем смесь поджечь и дать спирту выгореть. Оставшейся массой смазывать больные места утром и вечером. Курс лечения – месяц.

Облегчить боль при разросшихся косточках на ступнях можно, прикладывая к ним кусочки фольги от шоколада, делая на ночь компрессы из прополиса или смазывая перед сном зубной пастой «Поморин», а утром – слюной.

Приготовить смесь по следующему рецепту. Взять флакон «Тройного» одеколона, смешать с 3 пузырьками аптечной настойки валерианы и настаивать в течение суток в темном месте. Готовой настойкой перед сном смочить ванный тампон и приложить к выступающей

косточке, сверху обернуть полиэтиленом и надеть шерстяной носок. Во время процедуры возможны неприятные ощущения. Через несколько дней место, куда прикладывали компресс, начнет зудеть, а кожа побелеет и сойдет. Одновременно с наружным лечением необходимо принимать внутрь настой корней марены красной, приготовленный по следующему рецепту. Взять 1 ч. ложку измельченных корней, залить стаканом воды и кипятить в течение 10 минут на водяной бане. Затем остудить и процедить. Пить по полстакана утром и вечером до еды.

Смешать 1 аптечную бутылку медицинской желчи, 4 аптечных бутылочки камфарного масла, 4 пропущенных через мясорубку средних стручка горького перца и 1 ст. ложку молотого красного перца. Смесь в течение недели настаивать в темном прохладном месте, а затем перед сном делать из нее компрессы. Курс лечения – 10 дней, затем сделать перерыв на 3 месяца и повторить курс.

К косточке на пальце ноги на ночь прикладывать кусочки свежей рыбы, лучше речной. Рыбу не замораживать, а просто держать в холодильнике. Выпотрошенная рыба может храниться до 5 дней. Процедуры делать в течение недели, после чего начать втирать в косточки пихтовое масло – также в течение 7 дней. Через 3 месяца лечение можно повторить.

Смешать по 1 части 3 %-ного йода и сока лимона, добавить 2 таблетки растолченного в порошок аспирина и перемешать. Полученную кашицу нанести на ватный тампон, приложить к косточке, обернуть кусочком байковой ткани и завернуть в полиэтилен. Процедуры делать в течение 3 дней, после недельного перерыва повторить курс лечения.

Вечером взять небольшую головку репчатого лука, разрезать ее пополам, удалить сердцевину и пленку,

наложить на косточку и забинтовать. Компресс оставить на всю ночь. Курс лечения – 1 месяц.

При косточках на пальцах ног хорошо помогает компресс из урины, сделанный на ночь. Процедуру проводить в течение недели, затем сделать перерыв и повторить курс.

Приготовить мазь из взятых по 1 ч. ложке бодяги, сухой горчицы и машинного масла и 2 ч. ложек скипидара. Ноги распарить, смазать косточки мазью, забинтовать и надеть шерстяные носки. Процедуру делать через день в течение 2 недель. После двухнедельного перерыва повторить курс лечения.