

ZDRAVLJE IZ PRIRODE

Autor Aura

Vodite računa o venama

TA NOSI PUT DO LIJEPIH I ZDRAVIH NOGU?

Proširenje vene su ozbiljan, po život opasan zdravstveni problem. Ako se jave u mlađem uzrastu, ne izazivaju veće tegobe, već su samo estetski problem, dok kod starijih osoba, kako bolest napreduje i razvija se, pod utjecajem raznih faktora rizika, dolazi do različitih tegoba i komplikacija >>>

Proširenje vene nastaju zbog oštećenja venskih zalistaka, najčešće uzrokovano nasljednim faktorom. Dakle, osoba se rađa sa sklonošću za nastanak proširenih vena, a razvoj bolesti i njen intenzitet podstiču faktori rizika kao što su trudnoća, uzimanje kontraceptivnih pilula, nošenje obuće s visokim potpeticama, gojaznost, dugo sjedenje ili stajanje... Žene oboljevaju često puta i zbog trudnoće i nega muškarci, najčešće poslije druge ili treće trudnoće, a faktori rizika bez nasljedne sklonosti ne mogu stvoriti proširene vene.

Proširenje vene ne mogu spontano zacijeliti, niti se mogu izliječiti lijekovima. Jedini način liječenja je njihovo uklanjanje, ali je važno da se ukloni mjesto na kojem je zalistak oštećen zbog čega je i nastalo proširenje. Neliječena bolest proširenih vena brzo napreduje i neminovno dovodi do komplikacija koje mogu ozbiljno ugroziti zdravlje, pa i život.

Prvi stadij proširenih vena obuhvaća takozvane kozmetičke (estetske) promjene koje se manifestuju sitnim konastim proširenjima venskih sudova. Kod takvih bolesnika ne postoje poremećaji protoka venske krvi, a tegobe koje se javljaju uglavnom su estetske prirode. Drugi klinički stadij karakterizira pojava prostranijih i većih venskih proširenja koja su lokalizovana uglavnom u donjim dijelovima nogu (oko skoženog zgloba i na stopalu).

Pri dužem stajanju može se javiti otok stopala oko skoženog zgloba. Kod takvih bolesnika javljaju se i prve tegobe koje su izraženije tokom i neposredno poslije dugotrajnijeg opterećenja – bolovi, osjećaj napetosti, težine i nadutosti u nogama i povišena lokalna temperatura. Ovi simptomi izraženiji su noću, a kod nekih bolesnica i u vrijeme menstruacije.

Iako je u velikom broju slučajeva bolest asimptomatska, mogu da se jave i poneki simptomi kao što su svrab na koži i bolni mišićni grèevi tokom noći, osjećaj težine i napetosti u nogama na kraju dana ili poslije dužeg stajanja, kao i otoci na predjelu zglobova koji nestaju tokom noći ili podizanjem ekstremiteta.

RECEPTI

Uljna mješavina ljekovitih biljaka i čempresa

Potrebno: 100 ml biljnog ulja ljekovitih biljaka, 10 ml eteričnog ulja čempresa (oko 250 kapi)

Napomena: Iako je dosta skuplje od čempresa, eterično ulje trljanje je izuzetno djelotvorno u mješavinama za proširene vene. Preporučuje se korištenje mješavine koja sadrži 100 ml biljnog ulja ljekovitih biljaka, 5 ml eteričnog ulja trljanje i 5ml eteričnog ulja čempresa.

Uz ljekovito ulje, biljno ulje koje se povezuje s poteškoćama s venama je kalofil (tamanu). Treba ga dodati 20% u mješavinu (napr. 20 ml kalofil i 80 ml ljekovitih biljaka).

Noge se mažu odozdo prema gore u tankom sloju, dva puta na dan. Nakon mazanja obavezno je odmaranje nogu na povišenom 10-15 minuta.

Smjesa od divljeg kestena

Sitno samljeti 10 plodova divljeg kestena i pomiješati sa 20% alkohola. Smjesu držati u staklenoj posudi na suhom mjestu 6-8 sedmica. Nakon toga procijediti. Blagom masažom ekstrakt svakodnevno utrljavati na obojelo mjesto.

Sirup za vene

Uzeti 10 glavicica bijelog luka, oèistiti ih i cijela ih staviti u džerpu od 4 litra. Dodati 1,5 kg limuna (oprati i u vrućoj vodi, obrisati čistom krpom, pa oljušiti i isjeći na kolutove). Potom u to sipati 2 litra vode i po 2 kašike osušene i sitno isjeckane korjene koprive, korjene kupine i korjene resnika. Poklopiti i mješavinu kuhati

oko sat vremena, vodeæi raèuna o tome da teènost ne prokuha.

Nakon toga ostaviti da se prohladi, pa procijediti, izruèiti u flaše i zaèepiti. Ukoliko se dobije više od 1,5 litra teènosti, treba je dokuhavati da bi se dobila kolièina predviðena receptom. Sirup se koristi 15 dana, a za to vrijeme potrebno ga je spravljati još 3 puta. Ovaj napitak rastvara holesterol koji se nakupio na zidovima vena.

Napitak za bolju cirkulaciju

Po kašiku sitno zdrobljenog lista i cvijeta hajduèice, korjena rizoma i pìrevine i 4 supena kašike sitno zdrobljenog lista, cvijeta i korjena konopljuše izruèiti u 1,4 litra prokuhale vode. Ostavljeno poklopljeno 2 sata da se ohladi, procijediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dl prije doruèka, ruèka i veèere.

Ljekovite obloge

Obloge se stavljaju na listove nogu, ujutru i uveèer. Dræati ih po 2 sata i svakih 30 minuta nalivati procijeðenom teènošæu. Obloge napraviti na slijedeæi naèin:

Po 10 kašika sitno zdrobljenih i isjeckanih šišarki èempresa, lista koprive, zrelog ploda divljeg kestena, lišæa kupine, korjena ljeskovih grana, sasuti u 4 litra vruæe vode. Kuhati na tihoj vatri oko jedan sat, ali tako da voda ne prokuha. Zatim skloniti sa vatre i u lonac ubaciti 10 supenih kašika sitno zdrobljenog mladog lišæa u pupoljku lijeske i hrastove kore.

Sve to ostaviti poklopljeno da odstoji 2 sata. Procijediti i gustiš izruèiti na lanene krpe, a zatim priviti na bolne vene. Po skidanju obloga izruèiti upotrebijene trave u lonac sa procijeðenom teènošæu i korisiti ponovo za obloge. Prije upotrebe ovu smjesu treba ugrijati i koristiti je kao što je veæ navedeno. Poslije skidanja obloga, bolna mjesta oprati vodom.

Èaj za vene

Po kašiku sitno zdrobljenog i isjeckanog lista i cvijeta kantariona, lista breze, crvenog šipka, lista i cvijeta hajduèice i 4 kašike sitno isjeckanog korjena i rizoma pìrevine izruèiti u 1,4 litra prokuhale vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata, procijediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dl prije i poslije doruèka, ruèka i veèere.

Èajna mješavina

Po 2 kašike sitno zdrobljenog i isjeckanog lista i cvijeta kièice, korjena i rizoma pìrevine i lista, cvijeta ili korjena konopljuše. Sve to izruèiti u 1,4 litra prokuhale vode i ostaviti poklopljeno 2 sata, procijediti i zasladiti medom po želji. Piti po 2 dl prije i poslije doruèka, ruèka i veèere.

Obloga od oraha

Sveæi list oraha dobro oprati, pokupiti krpom vodu s lišæa, namazati ga medom i sve to priviti na bolne vene. Preko toga staviti èiste krpe i dobro umotati. Po skidanju obloga, oprati bolna mjesta mlakom kamilicom.

NAJKORISNIJA HRANA

Ono što jedemo pridonosi (ili šteti) zdravlju naših nogu, vena i mišiæa. Stoga:

- Uæivajte u veæim kolièinama voæa i povræa koje je bogato antioksidansima (a koji, pak, spreèavaju ošteæenja od slobodnih radikala na krvnim æilama), a smanjite unos zasiæenih masnoæa, proizvoda æivotinjskog porijekla, præene i slatke hrane.

- Uz plavu ribu, jedite i lanene sjemenke jer su bogate omega-3 masnoæama koje spreèavaju grušanje krvi i posljedieño trombozu.

- Korisne su i sve namirnice bogate vitaminom C, poput agruma, crvenih paprika i kivija, jer pomaæu odræati dobru cirkulaciju i spreèavaju grèeeve.

- Namirnice bogate kalijem (celer, krompir, banane, paradajz) pomaæu ublaæiti oticanje i spreèavaju zadræavanje tekuæine.

- Bijeli luk, đumbir i ljute paprièice stimulišu cirkulaciju, a soja i proizvodi od soje, te jogurti s malo masnoæe bogati su magnezijem i kalcijem, što pomaže spreèavanje grèeva u nogama.

Antre

9 SAVJETA ZA SPRJEÈAVANJE PROŠIRENIH VENA

1. Dugotrajno sjedenje je najopasnije

Ukoliko dugo sjedimo, moramo èešæe ustajati i protegnuti noge. Trebalo bi raditi kružne pokrete stopalima, jer je to dobro za cirkulaciju nogu. Ne preporuèujemo da sjedite prekrìženih nogu.

2. Podignite noge!

Noge bi trebale biti lagano podignute dok ležimo ili odmaramo.

3. Kojim sportovima se baviti?

Najprikladnije aktivnosti su: šetnje, trèanje i plivanje (ne u pretoploj vodi).

Sportovi, kao što su tenis, skvoš ili košarka, neprimjereni su zbog prevelikog optereæenja.

4. Toplina im šteti, masaža pomaže

Izbjegavajte toplinu (saunu, solarij…), jer to još više proširuje vene i poveæava probleme. Preporuèuje se tuširanje hladnom vodom od koljena prema gore. Povremeno masirajte noge od poèevši od koljena prema gore.

5. Odbacite usku odjeæu

Ne nosite preusku odjeæu (preuske farmerice) i èarape sa previše elastina, jer sprjeèavaju normalnu cirkulaciju.

6. Živite zdravo

Održavajte tjelesnu težinu i prestanite pušiti. Naime, za lijepe i zdrave noge možemo se sami pobrinuti, a ljekari neka služe kao nadopuna za zdrav i aktivan život.

7. Pobrinite se za veæ postojeæe proširene vene

Kontaktirate ljekara u vezi sa suzbijanjem veæ postojeæih proširenih vena kako biste sprijeèili njihov napredak i moguæe ožiljke.

8. U kakvom su vam stanju stopala?

Naime, morate se pobrinuti za sve moguæe ortopedske poremeæaje nogu.

9. Posebni problemi

Sustav bolesti koji može uzrokovati otekline donjih udova mora biti iskljuèen. Konsultujte se sa svojim ljekarom.