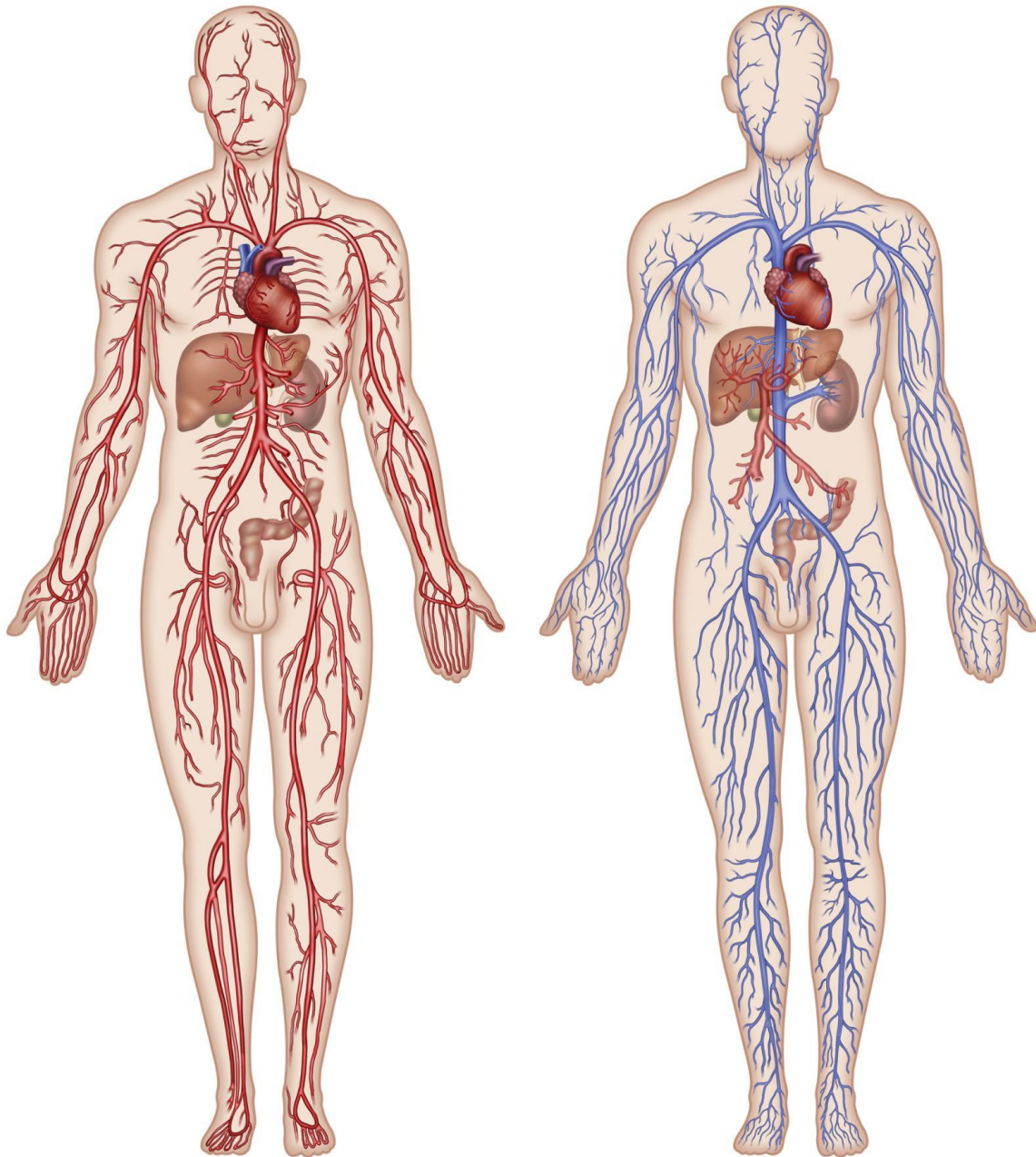


**Szív és érrendszer -
egészségmegőrzés
részletes rész
Természetes gyógymódok**



Stressz okozta szívneurózis

Ez a probléma nagyon gyakori és kifejezetten civilizációs betegség. A modern kori ember mindennapjait folyamatosan átszövi a stressz, ami ellen nincs ideje védekezni. Így a test reakcióinak elfojtása gyakran szívpanaszokban jelenik meg. Stresszhelyzetben az ilyen ember szíve a torkában dobog, kezei remegnek, nyomást érez a szíve körül, megszédül, fejfájása alakul ki, nem tud összpontosítani, esetleg hányingere is kialakul. Hosszabb távon nem ritkán alakul ki magas vérnyomás belőle vagy különféle pánik reakció is.

Gyógynövények

A kezelés lehetőségei között közepesen nyugtató hatásúak a levendula, szurokfű, rozmaring, orbáncfű.

Erős nyugtató hatás érhető el: citromfű, galagonya, komló, macskagyökér segítségével.

Feszültségoldó a citromfű. Jellegzetessége, hogy itt a kevesebb több. Ez azt jelenti, hogy 1 mokkáskanálnyi mennyiségből készült forrázat erősebb hatást vált ki mint a dupla mennyiségből készült tea.

Amennyiben a feszültséghez más tünetek is társulnak, szorongás és depresszió, akkor a citromfűvet keverjük azonos mennyiségben orbáncfűvel, majd ebből 1 teáskanálnyi mennyiséget forrázunk le 2,5 dl vízzel, 10 percig áztassuk, majd szűrjük le és naponta 2-3 alkalommal fogyasszuk ennyi mennyiséget.

A másik nyugtató keverékben galagonyavirág, komló, macskagyökér és édeskömény azonos mennyiségű keverékét használhatjuk, 1 e.k. teafűvet 2,5 dl vízzel leforrázunk, 10 percig áztatjuk, majd leszűrés után fogyasztjuk.

Illóolajok

A nyugtató hatású illóolajok jó hatással vannak a stressz okozta panaszokra. Inhalálásra vagy masszázsolajként alkalmazzuk őket.

Levendula, citromfű, ilang-ilang, citrom illóolaj



Inhalálásra 3-5 cseppet használjunk, zsebkendőre cseppentve vagy aromalámpában párologtatva. Vivő olajba keverve - oliva, sárgabarackmag olaj, szőlőmag olaj - a halántékre vagy a megfeszült izmokra kenve, masszírozzuk a bőrbe.

Életmód

Sétáljunk minden nap legalább fél órát. A szabad levegőn töltött nem megterhelő mozgás oldja a stresszt, ellazítja az izmokat és lassítja a gondolatokat.

Aktív mozgás és jóga szintén jó hatású.

Meditáció, kiváló stresszoldó. Iktassuk be a programunkba naponta.

Lefekvés előtt végezve segíti a nyugodt és pihentető alvást.

Alternatív gyógymódok

Masszázsok - a különféle ellazító, nyugtató masszázssok segítik a stressz oldását.

Kineziológia - Kifejezett stresszoldó módszer, ami az izmokban eltárolt stressz okozta reakció feloldásával testi és lelki szintű segítséget jelent.

Akupunktúra, akupresszúra - kutatások és tapasztalatok szerint szintén nagyon hatásos.

Élégtelen vérkeringés - Szívgyengeség

Ha a keringésben az a gond, hogy a vér nem tud megfelelően áramolni a rendszerben és így nem jut megfelelő mennyiségű oxigén a sejtekhez, akkor beszélünk erről a problémáról. A kellemetlen tünetek között

szerepel a kezek és lábak állandó hidegsége vagy a zsibbadása, érzéketlensége, fagydaganat, memória zavarok vagy szívkoszorúér panaszok. A vénák nem megfelelő keringése pedig visszér betegséget okoz.

Számos dolog szerepet játszhat abban, hogy mennyire jó vagy rossz a vérkeringésünk. Például az életmódunk, szokásaink, de bizonyos betegségek is. Általában rossz a keringése azoknak akik ülő életmódot folytatnak, egészségtelenül táplálkoznak, dohányoznak.

A cukorbetegséggel, pajzsmirigy problémákkal, vérszegénységgel, érszűkülettel, de még az ételallergiákkal is összefügghetnek a keringési panaszok.

Szervi elváltozások esetén, amennyiben ezek okozzák a nem megfelelő keringést, feltétlenül orvosi kivizsgálásra és kezelésre van szükség. Ilyen betegség lehet a szívizom gyulladás utáni állapot, szívtágulat, szívizom elfajulás, koszorúér betegség, és a fent felsoroltak is. Időskori szívgyengesség esetén is jó hatásúak a természetes gyógymódok.

Gyógynövények

Galagonya virág és termés

Az erek tágításával éri el a jobb oxigén ellátást a testben. A szívkoszorú ereket is tágítja, így a szívizom is több oxigénhez jut. Ezzel erősíti a szívizom működését. 40 éves kor felett megelőzésre, mindenkinek ajánlott napi 1 bögre galagonya virág vagy termés tea. Forrázatot készítünk, 1 k.k. mennyiséget forrázunk le 2,5 dl vízzel, áztassuk 10 percig majd fogyasszuk el.

Szúrós gyöngyajak

Enyhe szíverősítő hatású, forrázatát használjuk, leggyakrabban teakeverékekben.

Páfrányfenyő - ginkgo biloba

Elsősorban a mikro keringést fokozza, a vörösvértesteket rugalmasabbá teszi, így a nagyon kicsi átmérőjű erekbe is átjutnak és így fokozódik az oxigén ellátás a sejtekben. A levelekből forrázatot készíthetünk, vagy a szárított leveleket kapszulában is fogyaszthatjuk. Várandósság és szoptatás ideje alatt nem javasolt, illetve a vérhígítók hatását fokozhatja.

Gyömbér

Javítja a perifériás keringést és fájdalomcsillapító hatása is van, ezért a végtagok hidegségével járó esetekben használhatjuk jó eredménnyel.



Galagonya virág

Chili és cayennei paprika

Külsőleg olajba áztatva vagy belsőleg fogyasztva is javítja és serkenti a keringést valamint melegítő hatása is van.

Illóolajok

A keringés javítására a kis ereket összehúzó hatású illóolajokat használhatunk. 4-6 cseppet bázisolajhoz keverhetünk és masszírozással vagy fürdőolajként használjuk fel.

Gyömbér illóolaj, ylang-ylang, narancs illóolaj.

Táplálkozás

Fogyasszunk hetente halat. Lazac, makréla. A bennük lévő omega 3 zsírsavak javítják a keringést és az erek állapotát. Könnyen emészthető, ezért nem terheli meg a szervezetet.

Lenmag - Szintén az omega 3, omega 5 zsírsavak miatt javasolt, őrleményben vagy egészben joghurtba keverve fogyasztjuk.

Narancs - flavonoid és C vitamin tartalma javítja az erek állapotát. Idény gyümölcsök fogyasztása legalább ennyire hatásos az erek állapotára.

Csípős paprika - fogyasztása serkentőleg hat a szív működésre.

Természetesen túlzásokba nem szabad vele esni!

Hajdina, alma - rutin tartalma miatt érvédő hatású.

Fokhagyma - szintén az erekre jó hatású, enyhe vérhígító, ezért is jó hatású a keringésre.

Fogyasszunk több vizet! A megfelelő mennyiségű folyadék sok keringési gondot meg tud oldani.

Kerüljük a túlzott alkoholfogyasztást és a dohányzást!

Étrend- kiegészítők

Vitaminok, C, E, Q10, B vitaminok szedése javítja a szív működését.

Életmód

Tartózkodjunk legalább napi fél órát a friss levegőn. Sétáljunk, könnyű kocogást is végezhetünk, lényeg, hogy ne legyen megerőltető, de megmozgassa a végtagokat és fokozza a keringést, a légzés fokozásával pedig javul az oxigén telítettsége a vérben. A tánc is legalább ennyire jó hatású.

Jóga, szintén jó hatású.

A megfelelően kiválasztott ruházat fontos. Lényeg, hogy ne akadályozza a keringést a végtagokon és a derék területén. A túl szoros ruhadarabok, zoknik, fehérneműk, nadrágok ronthatják a keringésünket.

Mindenképpen kerüljük ezeket, különösen, ha sokat kell ülnünk.

Válasszunk kényelmes, bővebb ruhákat.

Egyéb gyógy módok

Akupresszúra és akupunktúra jó hatású a helyreállításban és a tünetek csökkentésében, a keringés javításában.

Masszázs különféle formáit is ajánlják.

Vérszegénység

A vérszegénység alapvetően három fő ok miatt alakul ki, melyek egyike hiánybetegség, a másik a vas felszívódásának zavara. a harmadik a vérzés.

A legismertebb hiánybetegség közülük a vas hiány, ezzel sokszor összefüggő folsav hiány, hiszen folsav nélkül a vas nem szívódik fel, a harmadik pedig a B12 vitamin hiánya.

Vérszegénységben a tüneteket az okozza, hogy a vörösvértestek száma a vérben megfogyatkozik, valamint az oxigént szállító fehérjéből hiányzik a vas. Ezért alakulnak ki a tünetek, sápadtság, gyengeség, rossz közérzet, a fizikai erő megkevesbedése, hajhullás, hajtöredezés.

A vérszegénység és a vashiány kialakulhat vérzés miatt is, ami lehet olyan amit észreveszünk, pl. elhúzódó menstruációs vérzés, de lehet olyan is amit nem veszünk észre, de hosszú ideig fennállhat pl.

gyomorfekély, nyombélfekély, béldaganat. Ezek miatt a vérszegénység orvosi kivizsgálásra szorul.

Sajnos meg kell említeni azt is, hogy a gyomorsav lekötő tabletták is közre játszhatnak a vérszegénység kialakulásában, hiszen az alacsonyan tartott gyomorsav mennyiség szintén akadály lehet a vas felszívódásának.

B12 vitamin hiány a vastagbélben élő baktériumok elégtelen működése, vagy hiánya miatt jön létre és kezelése feltétlenül orvosi feladat.

Gyógynövények

Vas tartalmú és energetizáló, erősítő gyógynövényeket használjunk!

Csalán

Magas a vas tartalma, ezért bátran fogyasszuk. Teáját naponta 3x ihatjuk, 2 hétig folyamatosan, utána tartsunk szünetet legalább 2 hetet, vagy hatenete 5 napig igyuk és 2 nap szünet következzen, ez is egy biztonságos módszer a vese megkímélése érdekében.

Teát forrázattal készítsünk belőle, 1 tk. teafüvet 2,5 dl vízzel forrázzunk le, majd 10 percig áztassuk és szűrjük le.

Ginseng tea

Erősítő, regeneráló hatása miatt nagyon régóta használatos.

Filteres változatban használva öntsük le 2,5 dl forró vízzel, majd 5 percig áztassuk és fogyasszuk naponta egy-két bögrével.

Goji bogyó

Magas vitamin tartalma miatt kiváló erősítő tea. Forrázatot készítsünk, 2 tk. szárított goji bogyót használjunk 2,5 dl vízhez és 10 percig áztassuk, de készíthetünk belőle áztatással is teát, ebben az esetben 6 órát áztassuk langyos vízben.

Körömvirág



Béta karotin tartalmú növény, ez az anyag elősegíti a vas felszívódását. Forrázatot készítsünk, 2 tk. körömvirágot forrázzunk le 2,5 dl vízzel, áztassuk 15 percig majd szűrjük le, naponta 2-3 alkalommal fogyasszuk ezt a mennyiséget.

Táplálkozás

Vasban gazdag ételeket fogyasszunk.

Máj, hurka

Mindkettőnek magas a vastartalma ezért pótolható vele a vashiány.

Hetente csak egy alkalommal fogyasszuk.

Leveles zöldségek, spenót, sóska, káposzta, brokkoli, kelbimbó, spárga

Nagyon jó vaspótló élelmiszerek.

Citrusfélék, alma, bogyós gyümölcsök, berkenye, cékla

magas vitamin és ásványi anyag tartalmuk és flavonoid tartalmuk miatt

segítik a vas felszívódását

Étrend-kiegészítők

Vas tartalmú étrend-kiegészítőket fogyasszunk. Ez könnyűvé teszi a vas bevitelét.

C- vitamin tartalmú étrend-kiegészítők

Elősegíti a vas felszívódását

E vitamin

Szintén hatékonyan szünteti meg a vérszegénységet.



Vérnyomás problémák - Magas vérnyomás betegség

A magas vérnyomás mára népbetegségnek számít. Az eleinte kevés panasz okozó betegség következményeként kialakulhat szívinfarktus,

agyi keringési problémák, stroke, agylágyulás, agyvérzés, amik a vezető halálokok jelenleg hazánkban.

Leggyakoribb rizikótényezői az elhízás, stressz, dohányzás, a mozgáshiány, a túlzott alkoholfogyasztás, a magas koleszterin szint és a düh. A felgyorsult életforma, a fokozott testi és szellemi igénybevétel, a bizonytalan megélhetés, a megnövekedett elvárások szintén rizikótényezők.

Tünetei nem kifejezettek, bár fejfájás gyakran előfordul, belső feszültség, robbanékonyság szintén felhívhatja a figyelmet a magas vérnyomásra.

Hosszú távon romlik a teljesítmény és a fáradékonyság is gyakori panasz. A panaszokat orvosi kivizsgálással tisztázni kell feltétlenül!

Gyógynövények

Galagonya virág és termés

Nagyon jó vérnyomáscsökkentő hatású. A teán kívül, amit fentebb részleteztünk, tinktúrát is használhatunk a termésből, amiből 3-5 ml -t vízben feloldva fogyasszuk naponta.

Hársfavirág

Értágító hatása miatt jó, megnyugtatja az idegeket és így javítja a keringést, csökkenti a vérnyomást.

Nyugtató teakeveréket is használhatunk, hiszen gyakran stressz áll a háttérben. citromfű 1E, galagonyavirág ½ E, komló ½ E, ebből 1 t.k. mennyiséget használjunk 2,5 dl tea forrázásához.

Fehér fagyöngy

Jó hatású vérnyomáscsökkentő a leveléből áztatással készült tea.

Amennyiben a végtagokban vizesedés, duzzanat is észlelhető, érdemes *vizelethajtó gyógynövényeket* is használni. Ezek a csalán, tövises iglice, mezei zsurló, fehér babháj, zeller, petrezselyem, szemvidítófű.

A belőlük készült teát naponta egyszer, lehetőleg még délelőtt fogyasszuk el.

Illóolajok

Bazsalikom, bergamott, borsmenta, citromfű, jázmin, levendula, kamilla, narancs, rózsa. A kiválasztott illóolajból 3-5 cseppet fürdővízbe keverhetünk, vagy inhalálással használjuk. Vivő olajba keverve a halántékra, tarkóra, nyakra kenjük, majd gyengéden masszírozzuk a bőrbe. Az aromafürdőt is alkalmazhatunk, ilyenkor a fürdővízbe tegyük az illóolajokat amit tejbe, tejszínbe vagy tejfölbe keverjük. Az aromafürdő legalább 30 percig tartson!

Életmód

Együnk kisebb adagokat! Ezzel elkerülhetjük az elhízást és megelőzzük a nagy mennyiségű étkezések után jelentkező vérnyomás ingadozást.

Töltsünk több időt a friss levegőn és a napfényen. Ez is segíti kiegyensúlyozni a vérnyomásunkat.

Fogyasszunk bőven vizet! Ez ugyanis javítja a keringés minőségét.

Fogyasszunk naponta fokhagymát. Különösen a nyers fokhagyma jó hatású. Érvédő és vérrög képződést gátló hatása kiváló.

Mozogjunk minden nap legalább fél órát. Jógázzunk otthon, vagy szervezett jógaórákon.

Fogyasszunk céklalét, diót, almát, pisztáciát lehetőleg minden nap valamelyiket.

A szőlőmag és a C vitamin szintén jó, ha minden nap szerepel a választott étrend kiegészítők között.

Alacsony vérnyomás

Amennyiben a vérnyomás felső értéke 100 Hgmm alatt van, akkor beszélünk róla. A nagyon alacsony vérnyomás szédülést, rossz közérzetet, gyengeséget okoz, ami nagyon kellemetlen közérzettel társul. Ilyenkor a rossz keringési viszonyok miatt a létfontosságú szerveink sem kapnak elég oxigént.

Gyógynövények

Rozmaring

Emeli a vérnyomást, forrázat, tinktúra vagy rozmaringos bor formájában érdemes használnunk. A nyers rozmaring levelet el is rághatjuk.

Ginseng

Általános erősítő, kiegyensúlyozó hatású. Serkenti a keringést és fokozza a mellékvesék működését, így emeli a vérnyomást.

Kávé

A fekete kávé jó vérnyomás emelő. Alacsony vérnyomásban nagyon ajánlott a fogyasztása.



A jóga több keringési problémára is megoldást ajánl

Életmód

Fogyasszunk sok vizet. Az erekben keringő folyadék mennyisége önmagában is emeli a vérnyomást.

Só - fogyasztásával ne fukarkodjunk, mert szintén emeli a vérnyomást. Természetesen csak módjával! Semmiből se essünk túlzásokba!

Szívritmuszavar

A szívritmuszavar, vagy más néven aritmia, a szív rendes ritmusának megváltozása. A normál ritmus percenként 72. Lehet a ritmus szapora, lassúbb vagy szabálytalan ritmus is. Ennek megállapítása mindenképpen orvosi feladat. Különösen akkor, ha rendszeresen előfordul mellkasi fájdalom, szorítás, és halálfélelem is kíséri.

Gyógynövények

A stressz oldására és a szíverősítő gyógynövényeket használhatjuk sikeresen ebben az esetben.

Házilag használhatók szapora szívverés esetén: citromfű, galagonyavirág, macskagyökér, pemetefű, szúrós gyöngyajak.

A szúrós gyöngyajak és a pemetefű speciálisan antiaritmikumok.

Pemetefű: 2 k.k. mennyiséget leforrázunk 2 dl vízzel, 5 percig áztatjuk, majd leszűrjük. Naponta 2x fogyasztható.

Szúrós gyöngyajak: 1 k.k mennyiséget leforrázunk 2 dl vízzel, 30 percig áztatjuk, majd szűrjük. Naponta 2x fogyasztható.

Szapora szív működés elleni teakeverék: Macskagyökér 1E, Citromfű 3E, Szúrós gyöngyajak 3E. Elkészítés: 2 e.k. mennyiséget áztatunk 4 dl langyos vízben egész éjjel, Reggel 3 percig főzzük, majd 5 percig áztatunk és ezután szűrjük le. Egész nap kortyolgatva fogyasszuk ezt a mennyiséget.



Illóolajok

Segítenek a stressz, az idegesség és a szorongás miatt kialakult szívritmuszavar elmulasztásában. Használhatjuk inhalálásra 2-3 cseppet zsebkendőre cseppentve, vagy aromalámpában vagy vivőolajba keverve, a halántékra vagy a tarkóra kenve gyengéden masszírozzuk a bőrbe.

Citromfű, Levendula, Narancs, Rózsa, Bergamott, Jázmin illóolaj

Étrend-kiegészítők

Omega 3 zsírsavak, Q10 tartalmú és magnézium tartalmú készítmények

Életmód

Kerüljük a koffeint! A kávé és a koffein tartalmú teák kiválthatják a ritmuszavart.

Igyunk több vizet! Sok esetben a fokozott szívritmus háttérében a szervezet vízhiánya áll.

Figyeljünk a pihentető alvásra! Időben fekdjünk le és teremtsünk nyugodt környezetet magunk körül.

Érelmeszesedés

Az artériák körülírt megkeményedésével járó elváltozásról van szó, amire lerakódnak különböző anyagok, koleszterin, zsírok, kalcium, ezt nevezzük együttesen plakknak. Ez bedomborodik az ér belső terébe és kiterjedésénél fogva szűkíti annak átmérőjét. Ezáltal érszűkület alakul ki, ami az adott ér által ellátott sejtekben az oxigén és a tápanyagellátást gátolja, csökkenti. Az oxigén hiánya nem kívánatos állapot, amennyiben lassan alakul ki, a sejtek némileg hozzászoknak a helyzethez és csak sokára alakulnak ki tünetek. De, ha hirtelen jön létre, heves fájdalommal, működészavarral járhat.

Gyógynövények

Galagonya

Antioxidáns és értágító hatása miatt csökkenti a tüneteket, javítja a keringést.

Páfrányfenyő

Javítja a kis erek keringését, tágítja őket. Rugalmasabbá teszi a vvt-eket ezáltal könnyebben bejutnak a kis erekbe és javítják az oxigén leadást, ellátást.

Körömvirág

Teája az érelmeszesedés ellen hatásos. Forrázatot készítünk, 2 t.k. 2,5 dl vízzel, 10 percig áztatjuk, majd szűrjük. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható.

Jó hatású teakeverék: csalán, orvosi zsálya, mezei zsurló, galagonya virág. Azonos mennyiségben összekeverjük, majd 1 e.k. mennyiséget 4 dl vízzel leforrázunk, 10 percig áztatjuk, majd leszűrjük. Két részletben megisszuk.

Fehér fagyöngy

Különösen akkor hatásos, ha magas vérnyomás is társul az érelmeszesedéshez.

Hideg áztatással készítjük, 1 k.k. mennyiséget 2 dl vízben 6 órán át áztatjuk, majd leszűrjük. Reggel a felét megisszuk, majd este a másik felét.

Fokhagyma kúra

Naponta 3 gerezdet fogyasztunk el nyersen belőle

Vöröshagyma

Kiváló érvédő hatása van, ételekben és nyersen is érdemes fogyasztani.



Páfrányfenyő

Ginseng

Általános erősítő, antioxidáns hatása miatt jó és érdemes fogyasztani. Teáját naponta 1-2 alkalommal forrázással készítük el.

Visszérbetegség

A visszér bántalmak kialakulásában öröklött elváltozások mellett, terhesség, túlsúly, álló munka, rendszeresen hideg helyen eltöltött hosszú idő például a munkahelyen, vesznek részt.

A vénák gyulladása, általában felfázástól alakul ki, a lábak fázásából. Heves fájdalommal, láb duzzanattal és lázzal jár. Ilyenkor fontos a lábak pihentetése, felpolcolása, rugalmas pólya felhelyezése járáskor, hogy a vér visszafolyását elősegítsük. Feltétlenül forduljunk orvoshoz!

Krónikussá váló visszérgyulladás nem jár ilyen heves tünetekkel, a kacsaringós, kidudorodó visszerek érzékenysége viszont könnyen támpontot adnak.

Gyulladásakor kialakulhat a véna elzáródása nem csak átmenetileg, hanem végleg, ilyenkor a vér egy másik vénán tud csak elfolyni és ezért véna tágulatok alakulnak ki.

Gyógynövények

Kiegészítő kezelésként használjunk gyógynövényeket belsőleg és külsőleg is.

Belsőleg használjunk gyulladáscsökkentő, összehúzó, tisztító hatású növényeket.

Gesztenye virág

Teáját forrázatban, vagy tinktúrát fogyasszunk 3-5 cseppet naponta 3x vízben elkeverve.

Cickafark

Összehúzó és gyulladáscsökkentő hatása miatt jó választás!

Várandósok ne használják!

Forrázatot készítünk, 1 t.k. teafüvet 2,5 dl vízzel leforrázunk, 5 percig áztatjuk, majd leszűrjük. Naponta 2-3x ismételjük.

Somkóró, Szagos müge

Ez a két gyógynövény a vér alvadását lassítja, vérhigítóként működik, ezzel megakadályozzák a vérrögök képződését a vénákban. Mindig más gyógynövénnyel vegyítve használjuk és 1 k.k. mennyiségnél többet ne használjunk egy adag teában. Keverhetjük Körömvirággal, keskeny levelű utifűvel.

Külsőleg használható gyógynövények

Felhasználhatjuk őket borogatás, krém, kenőcs, lábfürdő formájában.

Gesztenye virág, fekete nadálytő, körömvirág, ezekből krémet használunk, mert hűsítik és csökkentik a gyulladást.

Lábfürdőhöz használhatunk körömvirág, apróbojtorján, levendula, rozmaring, orbáncfű keveréket amiből 2 evőkanállal leforrázunk fél liter vízzel, áztatjuk 15 percig majd leszűrjük és a fürdővízhez adjuk, hogy az kellemesen langyos hőmérsékletű legyen. Ebben 15 percig gyengéden masszírozzuk a lábat, hogy a test felé segítsük a visszafolyást. Ezután gyógynövényes krémmel kenjük be a lábakat, amennyiben szükséges, almaecetes vízbe mártott törölközővel borítsuk be őket egy órára.

Illóolajok

Ciprus és a citrom illóolaj jó hatású

3-5 cseppet tegyünk körömvirág macerátumhoz, majd ezt gyengéden masszírozzuk az érintett terület bőrébe.



Készítsünk otthon házilag macerátumot

Táplálkozás

Fogyasszunk rostós ételeket megelőzés céljából. A sok rost kitisztítja a beleket, felgyorsítja a bélműködést, ezáltal felszabadítja a láb vénáit a túlzott nyomás alól, így segítve a könnyebb visszafolyást.

Cékla, sárgarépa, káposzta, ne hiányozzon a rendszeres étrendből!

Alma

A benne lévő rutin nevű flavonoid erősíti a hajszálereket.

Színes gyümölcsök

Eper, meggy, cseresznye, szilva, josta, ribizli, stb. flavonoid tartalmuk révén erősítik a hajszálereket. A bennük lévő rostanyag pedig tisztítja a beleket.

Életmód

Ne ülünk, vagy álljunk sokáig!

Használjunk kompressziós harisnyát!

Naponta végezzünk tempós sétát legalább 30 percig!

Polcoljuk fel a lábunkat, hogy segítsük a vér visszafolyását!

Masszázs

Megelőzőképpen használjunk masszázst! A mély szöveti masszázs segíti a vénák működését, felgyorsítja a nyirok keringését.

A heveny gyulladás ideje alatt kerüljük az erős masszírozást!