


## ZDROWIE MEDYCYNĄ NATURALNĄ



# Nogi bez żylaków

Bywa, że mamy do nich dziedziczną skłonność. Ale często sami na nie pracujemy, prowadząc niezdrowy tryb życia. Jeśli jest za późno, by zapobiec żylakom, warto zadbać, żeby się nie powiększały

[Oprac. Donata Janowska]

Dr **Marek Bardadyn** homeopata

Żylaki, czyli workowate nierównomierne wybrzuszenia żył, występują u 20 proc. ludzi (ale aż pięciokrotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn). Na ogół ich przyczyną jest wrodzone osłabienie ścian naczyń krwionośnych. Jeśli w naszej rodzinie żylaki są dolegliwością dziedziczną, warto zacząć dbać o stan żył, zanim pojawią się zmiany. Wtedy możemy im zapobiec lub je ograniczyć. Czynnikiem sprzyjającym powstawaniu żylaków jest długotrwała zastój krwi w żyłach kończyn dolnych. Dochodzi do niego przede

## Pijmy zioła

Mieszamy po 10 dag: liścia szalwii, kwiatu rumianku, kwiatu nagietka, szyszek chmielu. Dodajemy 5 dag ziela krwawnika. Łyżkę stołową ziół zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy pod przykryciem na 20 minut. Odcedzamy i pijamy 1-2 razy dziennie po jedzeniu.

wszystkim u osób pracujących na stojąco. „Pompa mięśniowa” nóg ułatwiająca powrót krwi w kierunku serca wtedy nie działa, a zastawki w żyłach przeciwdziałające cofaniu się krwi ulegają osłabieniu i stają się nieszczelne. Ciśnienie w żyłach wzrasta, bo krew „opada” i zaczyna napierać na ścianki, powoli je odszczepiając. Dlatego w sytuacjach wymagających dłuższego stania dobrze jest przynajmniej napinać mięśnie nóg, by ułatwić krwi powrót w kierunku serca i zapobiec jej zastojowi.

Wzrost ciśnienia w żyłach kończyn dolnych występuje także podczas długotrwałego siedzenia z nogami zgiętymi w kolanach oraz u kobiet ciężarnych, osób z niewydolnością serca,

otyłych, cierpiących na przewlekłe zaburzenia trawienne (wzdęcia, zaparcia), a także u osób noszących zbyt obcisłe w pasie ubrania.

Powstawaniu żylaków sprzyjają również przewlekłe stany zapalne, zwłaszcza w samych żyłach, złe odżywianie czy zaburzenia trawienia prowadzące do niedoboru witamin i minerałów oraz schorzenia wątroby, cukrzyca i niektóre leki.

Żylaki to nie tylko defekt kosmetyczny. Dlatego wskazane jest stosowanie leków, zarówno w okresach zaostrzeń, jak i profilaktycznie. Jako pierwszy polecam *Aesculus*, który wzmacnia żyły (także u osób, u których są one genetycznie słabsze) i przeciwdziała powiększaniu się żylaków. Systematycznie stosowany może nawet obkurczyć rozszerzone naczynia, pod warunkiem że ich ściany nie zostały zupełnie uszkodzone. Najlepsze efekty uzyskamy, jeśli po 3-4 tygodniach kuracji na kilka dni lek odstawimy.

*Hamamelis* łagodzi dolegliwości nawet wtedy, gdy żylaki krwawią i mamy do czynienia z zapaleniem żył. Zmniejsza zastój krwi w nogach i obrzęki. Polecam go również osobom, u których stan żył pogorszył się w wyniku innych chorób lub przyjmowania leków. Obydwa wymienione leki są bardzo skuteczne także w postaci maści.

Z kolei *Calcium fluoratum* doskonale uszczelnia naczynia krwionośne i wzmacnia ich ściany. Warto sięgnąć po ten preparat, gdy zauważymy np. rozszerzanie się drobnych podskórnych żył.

Należy dodać, że w diecie osób ze skłonnościami do żylaków nie powinno zabraknąć kaszy gryczanej, z której zresztą wytwarzane są niektóre leki wzmacniające żyły.

Gabinet dr. Marka Bardadyna: tel. (22) 833 71 18  
Więcej informacji: [www.irydologia.com](http://www.irydologia.com)



Dr **Puntsagdory Bataa** specjalista medycyny chińskiej

Przyczyną pojawienia się żylaków są zaburzenia energii chi. To one sprawiają, że krew nie krąży tak, jak powinna, oraz sprzyjają uszkodzeniu w żyłach zastawek, których zadaniem jest niedopuszczenie do jej cofania się. W rezultacie dochodzi do zastojów krwi i pojawia się uczucie zmęczonych nóg, ucisk w łydkach.

### Zróbmy sobie przerwę

Ryzyko pojawienia się żylaków wzrasta u osób spędzających wiele godzin w pozycji siedzącej lub stojącej. Dlatego zalecałbym im co jakiś czas zmienić pozycję. Ci, co stoją, powinni położyć się lub usiąść, najlepiej z wyprostowanymi nogami, albo chociaż podreptać w miejscu, zrobić kilka wymachów nogami. Osoby, które mają pracę siedzącą, powinny pochodzić lub położyć wyprostowane nogi na biurku.

Z czasem dolegliwości się nasilają: zgrubienia i fioletowopurpurowe przebarwienia na skórze stają się widoczne gołym okiem, łydki zaczynają puchnąć i coraz częściej dokuczają bólem i wysypką. Mogą też pojawić się rany.

W przypadku pojawienia się żylaków zachodnia medycyna zaleca bandażowanie łydek i noszenie specjalnych przeciwżylakowych rajstop oraz usuwanie chirurgiczne szczególnie dużych zmian. Natomiast tradycyjna medycyna chińska stosuje metodę leczenia, która może się wydawać drastyczna, bo polega na nakłuwaniu chorobowo zmienionych miejsc cienką igłą. Nie wywołuje ona jednak bólu i, co najważniejsze, jest skuteczna.

Zabieg zaczyna się od nakłuwania skóry igłą rozgrzaną do czerwoności nad płonącym spirytusem. W drugiej serii stosuje się nakłucia już zimną igłą, na tyle mocne, że pojawia się krew. Na koniec skórę w wielu miejscach delikatnie nakłuwają cienką igłą. Podczas zabiegu zakłada się jeszcze opaski uciskowe, odpowiednio do umiejscowienia żylaka na nodze. Oczywiście, zabieg może przeprowadzić wyłącznie specjalista medycyny chińskiej we właściwie wyposażonym gabinecie.

Warto dodatkowo stosować akupunkturę na punkt SP-10, znajdujący się nad kolanem, przy wewnętrznej krawędzi uda, na obu nogach. Zabieg powinien trwać 20 minut i być powtórzony 2-4 razy w ciągu tygodnia.

Dr Puntsagdory Bataa przyjmuje w Gabinetce Medycyny Naturalnej, Warszawa, ul. Piękna 28/34 m. 60, tel. 0-502 07 01 21



Dr **Vergheze Franklin** lekarz medycyny ajurwedyjskiej

Medycyna ajurwedyjska stawia sprawę jasno: jeśli żylaki się pojawiają, to właściwie nie ma szans na wyleczenie. Jednak zawsze można zmniejszać dolegliwości i zahamować rozwój choroby. Jak? Trzeba po prostu prowadzić odpowiedni tryb życia.

Przede wszystkim starajmy się panować nad stresem. Długotrwały stres niekorzystnie wpływa na poziom ciśnienia krwi i zaburza jej krążenie, a to sprzyja powstawaniu żylaków.

Szkodliwe jest też nadmierne spożywanie soli – powoduje wzrost ciśnienia, a jego nagłe skoki sprzyjają powstawaniu zatorów.

Pamiętajmy też o oszczędzaniu nóg: unikajmy pozycji stojącej, zwłaszcza w dusznych pomieszczeniach. Jeśli musimy dłużej pozostać, to drepczmy w miejscu, od czasu do czasu przenośmy ciężar ciała z jednej nogi na drugą. Jak najczęściej odpoczywajmy z nogami uniesionymi powyżej tułowia, np. opartymi o blat biurka. Te proste zabiegi wystarczą, by nie dopuścić do powstania zastojów.

Lepiej też nie korzystać z sauny. Silne rozgrzanie organizmu jest przyczyną gwałtownych zmian ciśnienia krwi. Za to doskonale na stan żył i krążenie krwi działają naprzemiennie ciepło-zimne prysznice.

Warto również poddawać się masażowi ajurwedyjskiemu. Usprawnia przepływ krwi żyłnej w kierunku serca i zapobiega two-

### Ćwiczmy

Zachęcam do zwykłych ćwiczeń. Rowerek, wymachy nóg na boki, podnoszenie ich do góry czy ćwiczenia izometryczne doskonale poprawiają krążenie krwi. Wystarczy 15 minut dziennie poświęcić na gimnastykę, by zmniejszyć ryzyko powstania żylaków lub zapobiec pogłębieniu się istniejących zmian.

rzeniu się zatorów. Profilaktycznie wystarczy skorzystać z takiego masażu tylko od czasu do czasu, ale w przypadku skłonności do żylaków należy to robić regularnie.

Doskonale efekty daje joga, a zwłaszcza takie pozycje, jak stanie na głowie, stanie na rękach czy świeca. Pobudzają one bowiem krążenie krwi i przeciwdziałają tworzeniu się zatorów.

W Polsce dr. Vergheze Franklina reprezentuje Centrum Ajurwedy, Warszawa, skwer Kardynała Stefana Wyszyńskiego 5/50, tel. (22) 424 54 54, 0-502 603 171