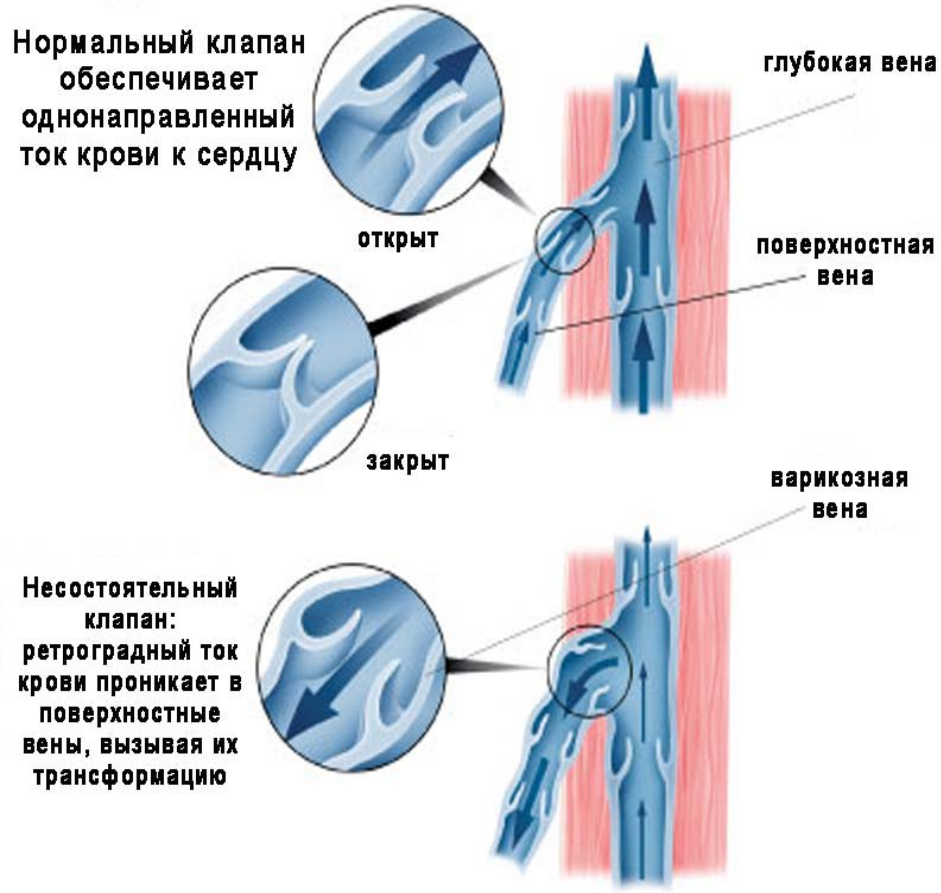
ТРАДО
клуб

Варикозное расширение вен

Использование аюрведических средств

Врач восстановительной медицины
Костина Галина Николаевна

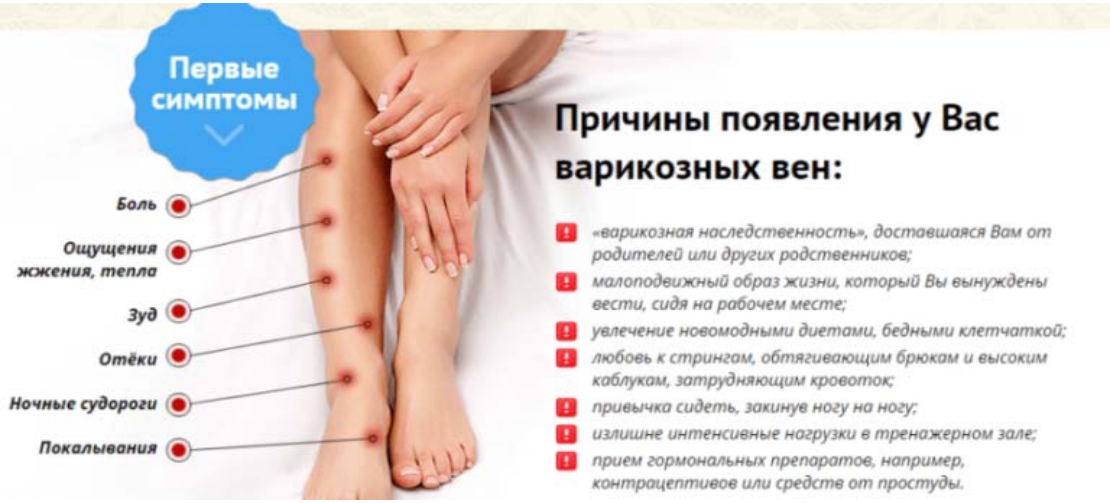


- Все вены в организме называют объёмными сосудами – одномоментно в них содержится около 70% всей циркулирующей крови.
- Вены обладают высокой способностью к растяжению и работают как хранилища крови.
- Способностью к растяжению и делает вены слабым звеном сосудистой системы.
- Многократное растяжение в конце концов может приводить к тому, что венозная стенка перерастягивается, деформируется и в конечном итоге возникает её варикозное расширение.

- Если вена чрезмерно расширяется, створки клапанов отходят друг от друга и начинают пропускать кровь в обратном направлении, то есть формируется относительная недостаточность клапана.
- Обратный ток крови через клапан приводит к еще большему застою крови и расширению вены, расширение вены – к еще большей недостаточности клапана.
- Формируется патологический замкнутый круг, в котором ситуация поддерживает и усугубляет сама себя.
- Далее формируются структурные изменения компонентов сосудистой стенки и необратимое формирование варикозных узлов.

- Варикозная болезнь (ВБ) – это общая слабость венозных стенок в разных областях тела. Это и варикозная болезнь нижних конечностей, органов малого таза, варикоцеле, геморрой, варикозное расширение вен пищевода.
- Также играет роль генетические особенности соединительной ткани, входящей в состав венозной стенки. Снижение содержания в ней коллагена ведет к чрезмерной растяжимости и недостаточной прочности венозной стенки.
- Усугубляют развитие заболевания длительное пребывание в стоячем или сидячем положении, отсутствие регулярной двигательной активности, запоры, беременность и роды, методы контрацепции, хронический кашель, астма – любое состояние, которое приводит к чрезмерному давлению на ногах или в брюшной полости.

Начальные симптомы заболевания

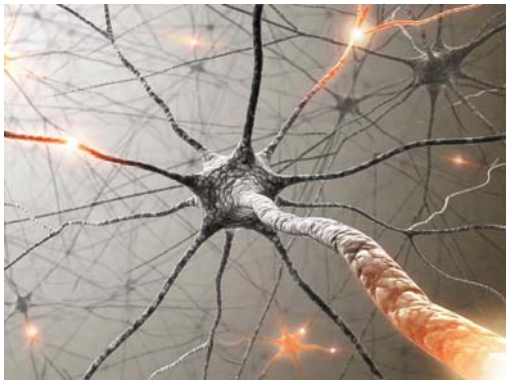


- Вечерняя отёчность ног.
- После длительного сидения или стояния в икрах появляются ощущения распирания и тяжести, которые проходят после отдыха или прогулки.
- Ночные судороги в икрах, ощущение жара в одной или обоих ногах.
- Проявление тёмных подкожных вен и появление сосудистых «звёздочек» под коленом, на задней стороне голени.
- Чаще всего варикоз вен проявляется у людей после 30-40 лет, хотя бывает и у школьников. По разным данным от него страдает каждый 10-й мужчина и каждая 3-я женщина.

Что говорит Аюрведа о варикозной болезни?

- Варикозное расширение вен в восточной медицине связывают с болезнью холода, опустившегося в нижнюю часть тела.
- Холод – сочетание ветра и слизи (вата и капха) в различных пропорциях – это в первую очередь недостаток кровообращения.
- Варикозное расширение вен – это, прежде всего, расстройство доши Вата, которая создает повышенное давление, влияет на клапаны и эластичность вен.
- Когда Вьяна Вата выходит из равновесия, возникает сухость и потеря упругости клапанов и вен.
- Одним из признаков дисбаланса Ваты является запор.

Механизм действия



- Системный комплекс - успокаивает нервную систему, нормализует процессы возбуждения и торможения, уравновешивает эмоциональный фон
- Повышает устойчивость к стрессу, нормализует тонус сосудистой стенки при повышенном давлении
- Улучшает приток питательных веществ к мозгу и нервным клеткам, снимает умственную усталость
- Помогает улучшить концентрацию, внимание и память
- Оказывает восстанавливающий эффект при травмах костно-мышечной системы с нарушениями иннервации

Блиссминд

1. Центелла азиатская
2. Терминалия арджуна
3. Спайкенард
4. Индийский крыжовник (амла)
5. Солодка голая
6. Индийская спаржа
7. Индийский длинный перец
8. Красные кораллы
9. Жемчуг

Дисбаланс в Ранжака Питте приводит к образованию трофических язв

- В качестве вторичного фактора, когда кровь накапливается в венах, возникает дисбаланс в Ранджака Питте. Это может привести к трофическим язвам.
- Одна из субдош Питты, называемая Ранджака Питта, поддерживает чистоту крови. Ранджака Питта находится в печени и селезенке; отвечает за состав крови и распределение питательных веществ к клеткам и тканям через кровь.
- Если Ранджака Питта выходит из равновесия, кровь может стать нечистой. Она становится смешанной с пищеварительными токсинами, плотной и вялой. Это приводит к образованию язв.
- Варикозное расширение вен вызвано плохой циркуляцией крови (регулируется Вьяна Ватой). Вторичные осложнения, трофические язвы вызваны примесями в крови (Амой) - регулируется Ранджака Питтой.

Механизм действия

- Универсальное средство ухода за печенью
- Улучшает:
- Детоксикационную функцию печени
- Желчеотделение (холеретик и холекинетик)
- Регенерацию
- Всасывание питательных веществ и их доставку в печень

Ливоблисс

1. Алоэ вера,
2. Амла,
3. Андрографис метельчатый,
4. Белерический миробалан,
5. Железа фумарат,
6. Имбирь аптечный,
7. Индийская генциана,
8. Индийский барбарис,
9. Индийский длинный перец,
10. Сверция,
11. Сельдерей пахучий,
12. Терминалия хибула,
13. Цикорий обыкновенный,
14. Черный перец

- Прочностные характеристики соединительной ткани у разных людей различны.
- В возрастных и биологических периодах жизни человека они тоже различны и проявляются сотнями синдромов, симптомов и болезней: грыжами, варикозным расширением вен на ногах, слабой прочностью сосудов, слабыми связками головного мозга (сотрясения, ушибы мозга), вывихами, переломами, опущениями внутренних органов и дискинезиями кишечных, желчных и мочевых путей, геморроем, выпадениями прямой кишки и матки и даже ожирением (слабость межклеточных структур жира).
- Все эти проявления соединительнотканной недостаточности либо заложены в человеке в скрытой форме, либо развиваются последовательно или параллельно на протяжение всей человеческой жизни.
- Все эти болезни объединяет одно слабость соединительной ткани.

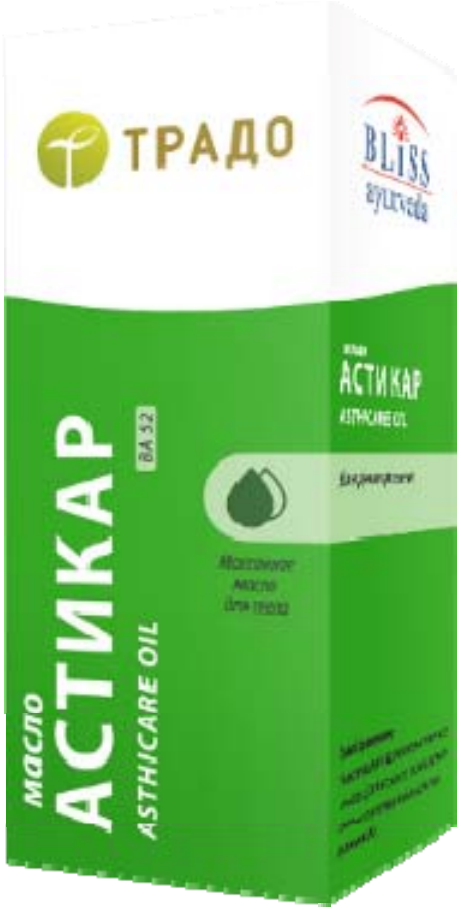
Механизм действия

- **Астикар** - комплекс для укрепления соединительной ткани, для поддержания здоровья костно-суставной и мышечной системы организма.
- Нормализует соотношение белков соединительной ткани, оптимизирует их структуру, способствует правильному обмену минералов.
- выводит токсины (Ама) из суставов и мышц
- - улучшает гибкость суставов и мышц
- - способствует восстановлению при растяжениях связок и спортивных травмах
- Полезен при нарушениях обмена кальция

Астикар

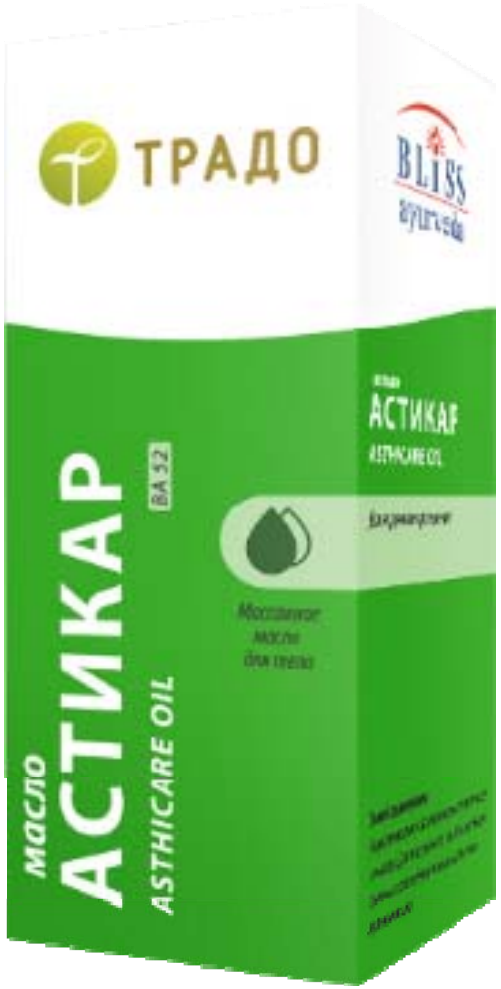
1. Босвеллия серрата (Индийский ладан)
2. Прутняк китайский
3. Плюхея остролистная
4. Альпиния галанга
5. Имбирь аптечный
6. Сыть круглая
7. Сельдерей пахучий
8. Пажитник сенной

Для наружного применения



- Для улучшения кровообращения в любое время года делайте ежедневный аюрведический масляный массаж, используя омолаживающее массажное масло Астикар, которое полезно для кожи, мышц и вен - восстанавливает их эластичность.
- Ежедневный масляный массаж позволяет сбалансировать Вьяна Вату, вывести токсины, улучшает пищеварение, укрепляет соединительную ткань.

Механизм действия



- Оказывает заживляющий, противовоспалительный и успокаивающий эффект
- Улучшает выделительную функцию кожи (вывод токсинов)
- Повышает гладкость и эластичность кожи за счёт содержания витамина Е
- Обеспечивает противоотечный, успокаивающий, рассасывающий, детоксикационный эффект и улучшает питание тканей не только внутри, но и снаружи, придавая коже здоровый внешний вид.
- Обеспечивает быстрое заживление травм, улучшение кровотока и обменных процессов, быстрое выведение молочной кислоты и токсинов из тканей.

- Масло кунжутное
- Масло гаультерии лежачей
- Масло сосны обыкновенной
- Масло эвкалипта шаровидного
- Масло камфорного дерева
- Масло мяты перечной
- Клещевина обыкновенная
- Масло каяпутового чайного дерева
- Масло босвеллии серрата
- Масло витекса (прутняка)
- Витамин Е

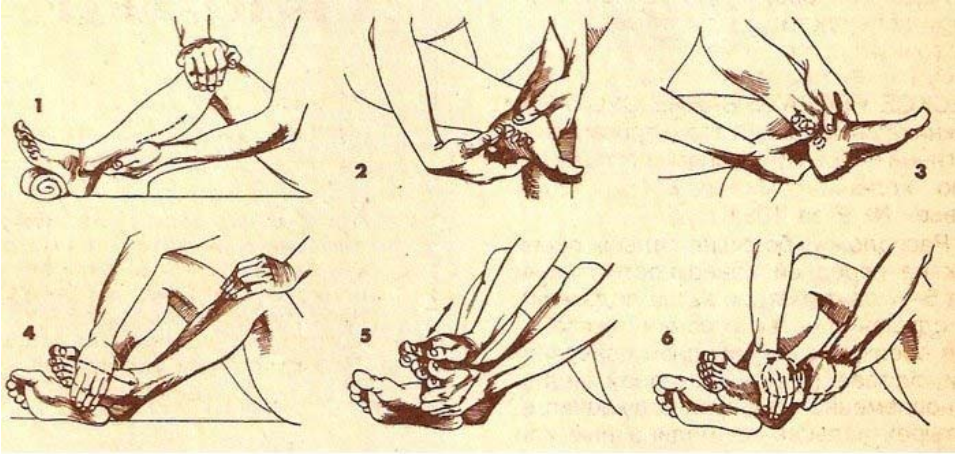
Оздоровительная программа при варикозной болезни

WWW.TRADO-MOS.RU

Обыкновенные рецепты из повседневной жизни:

- Спать всегда с валиком или подушкой под ногами, чтобы ноги были выше головы – идёт отток крови от ног, дающий тяжесть с утра. При отдыхе – просмотре телевизора, чтении – ноги не только класть повыше, а просто под 90 градусов опереть на стенку.
- Можно использовать **гимнастический мяч**. При чтении, просмотре ТВ класть ноги на мяч, получается очень высоко, лучше, чем при подкладывании валиков. Также с этим мячом можно массировать икры – как бы «ходить» лежа, хлопая икрами по поверхности меча – очень приятно занятие, дающее мягкий массаж иктам и ведущее к оттоку крови в венах.

НУЖНО ПОМНИТЬ, что варикоз нельзя вылечить раз и навсегда



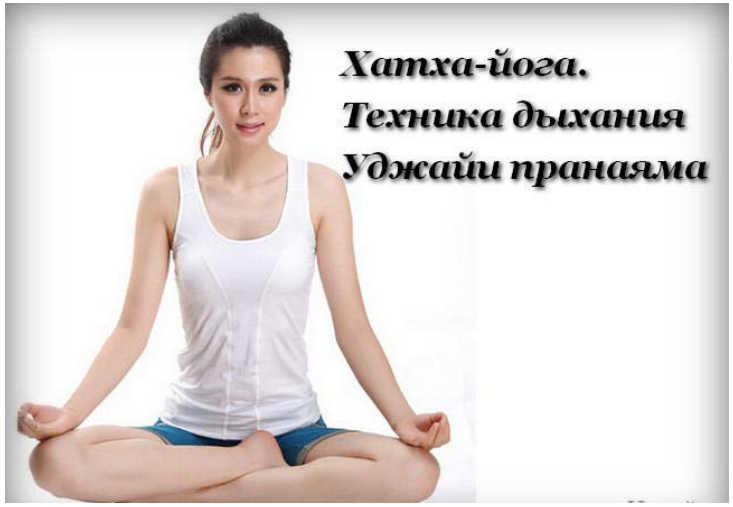
Самомассаж для активации кровотока в ногах

- Но можно поддерживать вены в очень хорошем состоянии.
- Правда, что до конца жизни нужны упражнения и растирания, как утренний и вечерний туалет.
- Поэтому Масло Астикар нужно хранить рядом с туалетными принадлежностями, на видном месте.

- Велосипед, плавание, упражнения (имитация езды на велосипеде), капиллярная гимнастика по методу Майи Гогулан, упражнения направленные на повышение выносливости и укрепления мышц (только не силовые, а кардио нагрузки) – лучшие средство. Если всё делать правильно, то мышцы будут “держателями” сосудистых стенок.
- Для того, чтобы эти венозные клапаны правильно работали, можно выполнять очень простое, но крайне эффективное упражнение: в положении лёжа тянуть носки ног к лицу, а пятки от себя – улучшается естественное движение кровотока.
- Можно найти ролик «варикозное расширение вен» врача- реабилитолога Петра Попова.

- **Из японской системы** общего оздоровления – приподниматься на носки и с силой опускаться на пятки – 50 раз. Делать так часто, как можете. Активизирует канал почек.
- В Японии также известна гимнастика пожилых – это **хождение на пятках**, зачастую – хождение задом-наперёд с вколачиванием пяток в землю.
- Задом наперёд может не всегда удобно ходить. Ходите нормально, только сильно ставьте пятку. Результаты будут заметны скоро. Ходить так можно и по дороге на работу, в магазин – практически не заметно для окружающих.
- 15 мин в день достаточно, чтобы каналы почек действовали лучше. Особенно заметны улучшения после выполнения этого упражнения при варикозном расширении. Понятно, что при хождении «пятками» обувь должна быть соответствующая.

Лучше всего при варикозе использовать випарита карани асану «Королевскую».



- Механизмов венозного возврата несколько.
- Первым является мышечный насос (в первую очередь нижних конечностей). Каждый раз, когда мы делаем шаг, мышцы голеней и бёдер сокращаются, вены, находящиеся в их толще, сжимаются и кровь выдавливается вверх по ходу клапанов, то есть по направлению к сердцу.
- Второй механизм венозного возврата – присасывающее действие грудной клетки на вдохе. Во время вдоха давление в грудной клетке снижается, что приводит к засасыванию крови в крупные вены, расположенные рядом с сердцем, за счет чего улучшается возврат крови к сердцу из периферических вен. Этот механизм усиливается при использовании техники пранаямы.

- Одна из главных причин варикоза – психосоматическая. Обычно ноги – показатель внутреннего состояния уверенности. Не только в себе лично, а в любой области – человек как бы непрочно стоит на ногах в этой области (ментально). Вылезшие вены – как бы протест, проблемы «лезут» наружу.
- У уверенных людей варикоза не бывает. Посмотрите хотя бы на успешных менеджеров – у них всегда гладкие ноги (они уверены в себе). Встречалось по жизни – был неуверенный человек, затюканный близкими. Проблемы со здоровьем (варикоз – в обязательном списке). И вдруг – очень удачно пошёл бизнес или очень удачное замужество неуверенной в себе женщины. Проходит короткое время – а варикоза нет.
- Человек как бы говорит «Я почувствовал себя уверенно стоящим на ногах. Проблемы больше из меня не лезут”.
- Как только проблема убирается из мозга человека – болезнь исчезает с физического плана.