

## Kako ukrotiti proširene vene i kapilare?

*Problemi s proširenim venama najčešće su nasljedni tj. uzrokovani konstitucijskom slabošću stijenki vena i okolnog vezivnog tkiva te slabošću zalistaka. Njihovu nastanku pogoduje i predugo stajanje, predugo sjedenje, debljina, trudnoća, pušenje, sunčanje pa i depilacija. U prvom dijelu dosjea donosimo vam čajeve, kupke, eterična ulja i fizičku aktivnost protiv proširenih vena i kapilara*

### **Zašto se događa proširenje vena?**

Oko 15% ljudi ima problema s proširenim venama na nogama, a najčešće su ti problemi vezani uz ženski spol. Početni problemi javljaju se kao proširene kapilare ili plavičaste vene koje se vide pod kožom, ali još nisu iznad razine kože, tj. nisu nastale vrpčasta proširenja vena (kvrge). Proširenja su najčešća na potkoljenicama. Vene vraćaju krv s otpadnim tvarima prema srcu i uz pomoć zalistaka i okolnih mišića cirkulacija je zadovoljavajuća. No, kad zalistci počnu popuštati zbog djelovanja sile teže krv će zaostajati u donjim venama i njene stijenke će malo po malo popuštati, proširit će se i stanjiti. Noge će postati teške, umorne, bolne, a područje kože nad proširenim venama je toplije od okolne kože. Proširenje površinskih vena može s godinama prijeći i na duboke vene ili u trombozu i tromboflebitis, a to su već ozbiljne komplikacije i ozbiljan zdravstveni problem.

U terapiji moramo pojačati i poboljšati cirkulaciju, smanjiti grčeve i osjećaj težine u nogama. Ne preporuča se preuska odjeća niti sjedenje s prekriženim nogama. Stajanje i šetnju treba kombinirati da ni jednog ni drugog ne bude previše.

### **Proširenje kapilara**

Ono je također nasljedno ili se javlja kao posljedica povišenog tlaka, lošeg krvotoka ili im je uzrok hormonski (pa i uzimanje kontraceptiva). Ovo je, na sreću, samo kozmetički, ali ne i zdravstveni problem, a javlja se najčešće između 30-e i 40-e godine života.

### **Kako biste smanjili probleme treba:**

- šetati svaki dan oko 60 minuta
- voziti bicikl ,plivati, vježbati u bazenu
- vježbati yogu
- odmarati noge na povišenom položaju (dva jastuka pod potkoljenice, a ne samo pod pete jer će vam stradati koljena, jastuci neka dođu do koljena tako da su na njima cijele potkoljenice)
- nositi elastične čarape različite jačine pritiska
- biti na pravilnoj prehrani da se smanji pretilost
- tuširati se po potkoljenicama hladnom, toplom, pa opet hladnom vodom
- provoditi fitoterapiju uz kontrolu liječnika fitoterapeuta

### **Fitoterapija protiv proširenih vena i kapilara**

Čaj za cirkulaciju sadrži: kopriva list ili korijen, borovica plod, kamilica, stolisnik, ružmarin i imela.

Sve pomiješati i od te mješavine kuhati svaki dan litru čaja i kroz dan ga piti malo po malo. Zasladiti po želji i dodati limuna. Ako imate visoki tlak, borovicu i ružmarin treba zamijeniti glogom ili nekom za vas odgovarajućom biljkom. Ako imate šećernu bolest ili povišene masnoće i masnu jetru ili ste pretili, ova mješavina treba biti drugačija. No, o tome odlučujem ja, kada kao liječnik s vama porazgovaram, uzmem anamnezu i tek tada odredim koje ljekovito bilje i u kojoj količini ću vam propisati.

Uz čaj se obavezno piju i biljne kapi za cirkulaciju i jačanje stijenki vena i kapilara s esculinom kao osnovnom aktivnom ljekovitom tvari. Noge se mažu i odgovarajućim gelom ili tonikom protiv proširenih vena. Uvijek se gel i tonik utrljavaju odozdo prema gore tj. prema srcu. Kapilare se lagano mažu polukružnim pokretima.

### **Idealna eterična ulja**

U raznim pripravcima eterična ulja ružmarina, borovice, eukaliptusa, mente i sl., pomoći će proširenim venama , a dodatno na kapilare još jako dobro djeluju i ulja citrusa. Ulja se ne smiju u kožu utrljavati u čistom obliku već uvijek u nekoj uljnoj ili hidrofilnoj podlozi.

### **Kupka**

Za proširene vene, a naročito ukoliko je već razvijen i tzv. ulcus cruris (vrijed, otvorena rana na potkoljenici), izuzetno je korisna ljekovita kupelj od korijena i cvijeta crnog sljeza. Toplu kupku treba napraviti svaki drugi dan. Skuhati jači čaj, izliti u lavor i u njega umočiti noge. S toplim čajem treba polijevati po potkoljenici. Kupka traje 15 minuta, a nakon toga na ranu se stavlja ulje gospine trave i nevena.

**Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec**

**Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda**

**Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana**

**Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

***Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.***