

Gyógynövények a vérkeringés javítására

Hatékony segítség a visszerek ellen

A visszértágulat az egyik leggyakrabban előforduló kellemetlenség, nemcsak fizikailag, hanem esztétikailag is.

Hamarosan már élvezhetjük a meleget, előkerülnek a könnyű nyári ruhák, a papucsok, szandálok. A nők számára kifejezetten fontos, hogy megjelenésük tökéletes legyen, ezért fordítsunk figyelmet lábaink egészségére is, melyben a gyógynövények segítségünkre lehetnek.

A nyári időszakban nemcsak esztétikai, de egészségügyi kellemetlenségekkel is járhat az ilyenkor gyakran fellépő visszértágulat, mely elsősorban a hölgyeket érinti. A nyári melegben ugyanis az erek kitágulnak, a vérkeringés lassul, fokozódik a pangás, és emiatt rosszabbodik a visszerek állapota. A visszértágulat kezdetben még nem okoz a bőrön is látható tüneteket, de a keringési zavar már károsítja az érfalakat. A visszérbetegség tartós fennállása a vénabillentyűk elégtelenségéhez, a vér pangásához vezet. Ezért már a kezdeti tünetek megjelenésekor résen kell lenni, főként akkor, ha a családban már előfordult ilyen probléma.

Visszérbetegség esetén a leggyakrabban előforduló tünetek a láb- és bokadagadás, a lábszárfájdalom, a bőr bepirosodása, nyomásérzékenység

és a gáttáji visszerek kialakulása. A leginkább veszélyeztetettek közé az állómunkát végzők tartoznak, akik napi 8-10 órát állnak munkájuk során, de jelentős kockázati tényezőt jelenthet az ülőmunka és a túlsúly is.

Súlyos betegség esetén műtéti beavatkozás is szóba jöhet, de sokat segíthet a kialakult probléma kezelésében a rendszeres mozgás, a lábak pihentetése, felpolcolása, a kompressziós harisnya, illetve a négy centinél kisebb sarkú cipők viselése. Szerencsére rendelkezésünkre állnak a természet kincsei, a gyógynövények is, amelyeket érdemes rendszeresen használni.

Vadgesztenye

A vadgesztenye vadon élő növény, szinte mindenhol megtalálható. Gyógyhatásai messze földön ismertek, keresztezett fajtáit gyakran ültetik parkokba és utak mellé dísznövénynek is.

Az akár húsz méteres magasságot is elérő fa a magjában és a szárított kéregben hordozza értékes hatóanyagait, így az eszcin nevű szaponint, az eszkulin nevű kumarint, illetve további flavonoidokat. Az eszcin gyulladáscsökkentő hatású, remek szer ödéma ellen, de hatásos visszérgyulladás, visszértágulás és egyéb vénás megbetegedések esetén is. Csökkenti a visszérproblémák miatt kialakuló nehézségérzetet, viszketést és fájdalmakat, de hatékonyan alkalmazható aranyeres megbetegedések és operáció utáni ödémákra is. A vadgesztenyét önmagában és más szerekkel együttesen alkalmazva is használják keringési problémák, valamint véraláfutások, zúzódások, lázfoltok és vénás elégtelenségek kezelésében.

Hamamelis, a virginiai varázsmogyoró

A mogyorófára emlékeztető cserje az észak-amerikai kontinens (Québec és

az Amerikai Egyesült Államok északi részétől egészen Virginiáig, illetve Floridáig terjedő terület) erdeiben gyakori növény, de dísznövényként Európában is fellelhető. Gyógyító erejét levelei és kérge hordozza.

A hamamelis értékes hatóanyagai között találhatók tanninok, flavonoidok és fenolsavak. Gyulladáscsökkentő, antivirális (vírusellenes) és antioxidáns hatású. A nyári időszakban több területen is alkalmazhatjuk. Egyrészt hatékonyan csökkenti a véráram sebességét visszérbetegség esetén, ami érszűkítő hatást eredményez. Levelének kivonata bőrön keresztül alkalmazva hőmérséklet csökkenést okoz, ami helyi érszűkítő hatásának köszönhető. Másrészt kiválóan véd a káros UV-sugárzások ellen, de még szúnyogcsípésre is kenhetjük (elsősorban homeopátiás krémek összetevői között találhatjuk meg).

Vörös szőlő

A vörös szőlő, vagy népies nevén borszőlő, már évezredek óta használatos úgy a gasztronómiában, mint a gyógyászatban. Termesztett formában és vadon is előfordul, akár harminc méterre is megnőhet.

A vörös szőlő bőven tartalmaz értékes hatóanyagokat, így flavonoidokat, rezveratrolt, procianidokat, katechineket, vitaminokat, ásványi anyagokat, melyek a levelében, a magjában és a magjából sajtolt olajban találhatók. Az említett rezveratrol olyan növényi hatóanyag, ami egy bizonyos, sejtvédő anyagokat termelő gént aktivál a szervezetünkben. Ezáltal véd a daganatos betegségek kialakulása, valamint szív- és érrendszeri problémák ellen. Támogatja a keringést, ezért ajánlható elnehezült, dagadt lábak ("nehézláb tünetek"), lábbizsergés, lábfájdalom és visszérproblémák esetén. Gyulladáscsökkentő, vénatonizáló, étvágygerjesztő, szíverősítő, vitalizáló és antioxidáns hatású, az

immunrendszer általános erősítésére is alkalmazható. Vérzés-, fájdalom- és gyulladáscsökkentő, valamint aranyér esetén is remek szer. Külsőleg, belsőleg is használható.
