**Варикозная фитотерапия**

Чтобы предупредить развитие осложнений, необходимо регулярно проводить профилактические мероприятия. Прежде всего, нужно устранить все, что мешает нормальному кровообращению. Если по характеру работы приходится долго сидеть, больной ноге нужно придать горизонтально положение. Целесообразно каждые 1,5 часа немного походить или 10-15 раз подняться на носки. После работы лучший отдых для ног – медленная, спокойная прогулка на небольшие расстояния.

Хороший лечебный эффект дает бинтование эластичным бинтом. Бинт следует накладывать утром, не вставая с постели, на слегка приподнятую ногу, стопа должна быть поднята под прямым углом к голени. Бинтовать начинают от основания пальцев стопы, бинтуют до нижней трети бедра или до колена, оставив пятку открытой. Вместо бинта можно использовать эластичный чулок.

В лечение варикоза активно используются лекарственные травы.

Самым лучшим и проверенным средством фитотерапии является каштан конский. Из цветов каштана готовят как наружные, так и внутренние лекарства. Каштан укрепляет венозную стенку, снимает воспаление, разжижает кровь, понижая ее свертываемость. Используются чаще всего цветки каштана. Однако листья и плоды также могут быть применены для приготовления мазей и настоек.

 Внутрь каштан применяется как в составе сборов, так в одиночку, например, в настойке. Для приготовления настойки берут 50 г цветков или измельченных плодов каштана и заливают 0,5 л водки или спирта. Настаивают 2 недели в теплом, темном месте, взбалтывая периодически. Применяют внутрь по 30 – 40 капель 3-4 раза в день в течение месяца. Этой же настойкой растирают голени. Можно употреблять и свежий сок цветков конского каштана по 20-25 капель 2 раза в день.

Наряду с каштаном применяют и другие растения.

В мае собирают листья или кору лещины обыкновенной (орешник) и употребляют их отвар. 2ст. ложки листьев залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 4 раз в день до еды.

При закупорке вен используют отвар листьев вербены лекарственной. Взять 15г листьев на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. ложке через час.

С целью повышения венозного тонуса, но, реже, применяется отвар шишек хмеля обыкновенного. 1ст. ложку шишек измельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар пить по 3 стакана в день до еды, так как хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в 2 приема перед сном. Марлю, смоченную отваром хмеля, полезно прикладывать на участки ног с расширенными венами.

При сосудистых заболеваниях ног хорошо проводить курс лечения медом с чесноком. 250г очищенного натертого на терке или размятого в ступке чеснока, залить 350г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение 1 недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

С целью укрепления венозной стенки применяют растения, нормализующие обмен в соединительной ткани. Такими свойствами обладают все травы, содержащие кремний. В первую очередь нужно вспомнить хвощ полевой, далее спорыш (горец птичий) и медуницу лекарственную. Внутрь эти растения применяют, как правило, в составе сборов.

Плоды конского каштана – 20г, кора березы пушистой – 20г, кора дуба обыкновенного - 20г, слоевище исландского мха – 50г, трава хвоща полевого – 50г, трава астрагала слаколистгутского – 30г, цветки бессмертника песчаного – 30г. Две столовые ложки смеси варить 5 минут в 2 стаканах кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Одновременно полезно делать местные ванны из отвара корневищ папоротника мужского.

Свойством укрепления венозной стенки обладает одуванчик лекарственный. Это свойство ему сообщают фосфолипиды, входящие в состав всех частей растения. Весной и летом очень полезно кушать как можно чаще салаты с листом одуванчика. На зиму заготавливают корень, который собирают осенью. Корень добавляют в состав сборов и готовят в виде отваров. Из корня же делают мазь на нутряном жире.

Для приготовления мази может быть использован также корень девясила высокого. Способ приготовления такой. Берут три столовые ложки корня девясила на стакан воды и упаривают на водяной бане или на малом газу до приобретения жидкостью тягучей консистенции. Потом эту жидкость процеживают и смешивают с растопленным нутряным жиром 1 к 4.

Среди средств, укрепляющих сосудистую стенку, нельзя не упомянуть руту пахучую. В фитотерапии руту можно комбинировать с плодами рябины, шиповника, травой череды. Залить 100г сухой измельченной травы 0,5 л водки и настаивать 10 суток в темном месте. Принимать по 10 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

С целью улучшить кровообращение в капиллярах и предупреждения тромбозов варикозных узлов применяют растения, содержащие две принципиально различные группы веществ, понижающих свертывающую активность крови.

Первая группа растений содержит кумарины. Самым ярким представителем является донник желтый (лекарственный). Цветы и листочек донника добавляют в сборы и принимают в виде отваров. Для наружного применения делают мазь на нутряном жире 1:4.

Также готовится так называемая жабрейная мазь. Здесь вместо донника используется льнянка обыкновенная. Отвары льнянки дают и внутрь.

Вторая группа трав, предупреждающих тромбирование вен, содержит салицилаты. Многие знают, что больным ишемической болезнью сердца для улучшения текучести крови часто назначают небольшие дозы аспирина (он же ацетилсалициловая кислота). Совершенно такое же действие производят травы, содержащие салицилаты: лабазник вязолистный, ива козья, малина обыкновенная, пион уклоняющийся и прочие. Однако у этих растений значительно ниже риск «аспириновых» осложнений, таких как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, снижение количества лейкоцитов в крови и аллергические реакции. Эти растения обычно используются в составе сбора.

Противовоспалительным действием на венозную стенку в той или иной мере обладают практически все уже перечисленные травы. Тем не менее, часто в состав лечебного сбора и наружного средства включают яркие противовоспалительные травы, реализующие свой эффект за счет таннинов и галловой кислоты. Примеры: кора дуба, соплодия ольхи, корень бадана, кора и лист крушины.

При болях в ногах при варикозном расширении вен, а также при мышечной усталости применяют ножные ванны (до колена) из коры ивы белой (ветлы, ракиты). 2ст. ложки измельченной коры залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и кипятить 15-20 минут на слабом огне. Продолжительность ванны – полчаса. Для этой ванны можно использовать также смесь коры ивы с корой дуба.

 В качестве наружных средств для лечения варикозного расширения вен используют компрессы из травы полыни серебристой или папоротника мужского с кислым молоком. Только что собранную траву тщательно растереть в кашицу. Смешать столовую ложку полученной кашицы с таким же количеством кислого молока. Размешать как следует и нанести ровным слоем на марлю, которую затем наложить на участки с расширенными венами. Лечение проводить в течение 3-4 дней. Через несколько дней можно повторить.

Помимо лекарственных трав можно использовать хорошо созревший помидор. Разрезать его на дольки и приложить их к расширенным венам. Через 3-4 часа заменить ломтики свежими. Помимо этого благоприятно употребление помидоров как можно больше внутрь.

 Попробуйте также рецепт от Ванги:

Встать пораньше, до восхода солнца. Одеть чистые хлопчатобумажные носки и побегать на лугу по росе до восхода солнца. Мокрые носки не снимать с ног до их высыхания.

Профилактические мероприятия наиболее эффективны в раннем периоде заболевания, когда расширение вен еще незначительно.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>