

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 4

Занятие 3

**Как поддержать организм при варикозе,
венозной недостаточности, слабых капиллярах**



**Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников**

Почему сосуды слабеют?

Основные причины:

- Возрастные изменения
- Гормональные перестройки
- Нарушения микроциркуляции
- Дефициты нутриентов
- Повышенная вязкость крови
- Нагрузка на ноги
- Генетика

Основные направления поддержки сосудов

1. Питание
2. Ортомолекулярная медицина
3. Движение
4. Образ жизни

Питание для здоровья вен

Рутин и биофлавоноиды

гречка, цитрусовые, черника, зелёный чай, болгарский перец.

Витамин С

облепиха, шиповник, петрушка, квашеная капуста, красный перец.

Силика

огурцы, сельдерей, коричневый рис.

Омега-3

рыба, льняное масло, грецкие орехи, семена чиа.

Лецитин

яйца, соя, авокадо, семена подсолнечника.

Магний

тыквенные семечки, миндаль, шпинат, бананы, гречка.

Что исключить?

Сахар:

разрушает коллаген и провоцирует воспаление

Жареное и трансжиры:

увеличивают вязкость крови

Избыток соли:

приводит к задержке жидкости и отёкам

Ортомолекулярная медицина и фитотерапия для вен



Гинкго билоба

eMail: info@vitateva.com



Крапива

WhatsApp: +972 515003325

При венозной недостаточности важна комплексная поддержка, чтобы:

- Укрепить сосудистые стенки
- Снизить воспаление
- Предотвратить образование тромбов
- Уменьшить вязкость крови
- Защитить коллаген и эластин сосудов

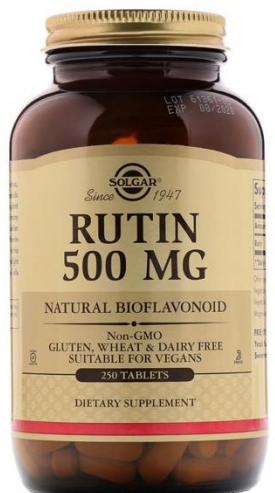
Антиоксиданты: защита сосудов от разрушения



- **Витамин С**
Дозировка:
500-1000 мг в день



- **Коэнзим Q10**
Дозировка:
2 мг на 1 кг веса



- **Рутин**
Дозировка:
50-100 мг в день



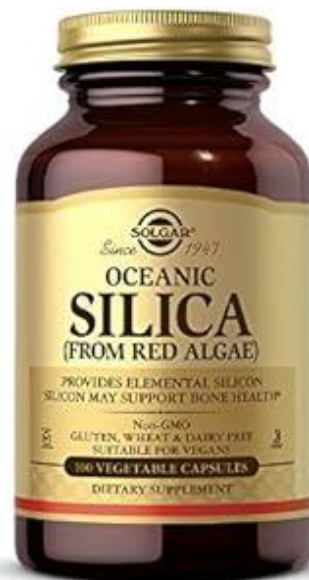
- **Глутатион**
Дозировка:
250-500 мг в день

Минералы



Магний

Дозировка:
300-500 мг в день



Кремний (Силика)

Дозировка:
20-50 мг в день



Цинк

Дозировка:
15-30 мг в день

Движение

Ключ к хорошему кровообращению

- Ходьба: 30-40 минут в день
- Йога
- Плавание
- Упражнение «Велосипед» лежа на спине
- Упражнение "перекаты - носки - пятки"



Образ жизни

- Контрастный душ
- Массаж с маслами
- Спать с приподнятыми ногами
- Не носить тугую одежду
- Больше воды





Контрастный душ: тренировка сосудов

Начинайте с тёплой воды
(30-35°C) в течение 30-60 секунд

Резко переключайтесь на холодную
(10-15°C) на 10-15 секунд

Повторите 5-7 раз,
заканчивая холодной водой

Массаж – разгоняем застой крови

Лучшие масла для вен:

- Лаванда: снимает спазмы
- Лимон: улучшает микроциркуляцию
- Розмарин: активизирует кровоток

- **Солёно-содовая ванночка**

2 ст. л. английской соли + 1 ст. л. соды на 3 -5 л воды

- **Ванночка с яблочным уксусом**

200 мл яблочного уксуса на 3 – 5 л воды

Рекомендация:

2-3 раза в неделю по 15 минут

Обёртывания

Помощь сосудам изнутри

- **Глиняное обёртывание**

Развести голубую глину до консистенции сметаны.

Нанести на ноги, обмотать пищевой плёнкой, оставить на 20-30 минут.

- **Медово-уксусное обёртывание**

2 ст. л. мёда + 100 мл яблочного уксуса, нанести на ноги, обмотать плёнкой, держать 30 минут.

Делайте 2-3 раза в неделю.

Кремы и мази с натуральными венотониками



Медово-уксусная мазь: Активизирует кровоток

Ингредиенты:

- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. мёда
- 3 ст. л. масла кокоса или оливкового масла

Все ингредиенты тщательно смешать до однородной массы
Хранить в холодильнике

Чесночная мазь: разжижает кровь и уменьшает воспаление

Ингредиенты:

- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. кокосового масла
- 5 капель масла розмарина

Чеснок измельчить до состояния кашицы.

Смешать с тёплым маслом, добавить розмариновое масло.

Дать настояться **6-8 часов**, процедить.

Втирать в ноги **на ночь**, сверху надевать хлопковые носки

Лавровая мазь для вен

Ингредиенты:

- 10 лавровых листов
- 100 мл оливкового масла
- 1 ч. л. пчелиного воска

Лавровый лист измельчить, залить маслом.
Нагреть на водяной бане 30 минут.
Добавить воск, растопить.
Втирать утром и вечером.

Йодная сетка: Доступный капилляропротектор

Нарисовать тонкую сетку йодом на голенях
1-2 раза в неделю.

Виды компрессионного трикотажа

- Гольфы
- Чулки
- Колготки
- Эластичные бинты

Как выбрать класс компрессии?

Класс компрессии	Давление (мм рт. ст.)	Кому подходит?
1 класс (легкий)	15-21 мм рт. ст.	Профилактика варикоза, усталость в ногах.
2 класс (средний)	22-32 мм рт. ст.	Варикоз, отёки, беременность.
3 класс (сильный)	33-46 мм рт. ст.	Тяжёлые формы варикоза, тромбоз.
4 класс (максимальный)	47+ мм рт. ст.	Лимфостаз, слоновость.

Как правильно носить компрессионный трикотаж?

- Одевайте с утра
- Надевают лёжа
- Не тяните за верх
- Не закатывайте края
- Снимайте перед сном

Как ухаживать за компрессионным трикотажем?

Стирать только вручную в тёплой воде

Не выкручивать и не гладить

Сушить на горизонтальной поверхности (не вешать!)

Менять раз в 3-6 месяцев – компрессия ослабевает

Противопоказания к ношению

- **Тяжёлые формы диабета**
(может нарушить кровоснабжение)
- **Облитерирующий атеросклероз**
(если сужены артерии)
- **Открытые раны, дерматиты**
- **Сердечная недостаточность 3-4 стадии**



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com