



НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ЭЛИС»

Методические рекомендации
«КРАСИВЫЕ НОЖКИ»

Содержание

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Введение | 3 |
| Первые симптомы | 2 |
| Основные признаки заболевания | 3 |
| Факторы риска | 3 |
| Женский рок | 4 |
| Описание болезни | 5 |
| Классификация | 6 |
| Не обязательно бежать к хирургу | 7 |
| Описание программ лечения | 9 |
| 1. «Активная защита» | 9 |
| 2. «Антиболь» | 9 |
| 3. «Варикозное расширение вен и беременность» | 10 |
| 4. «Варикоз – лечебная программа» | 12 |
| 5. «Варикоз при обострении» | 12 |
| 6. «Тренировка мышц» | 13 |
| 7. «Регуляция кровообращения» | 15 |
| 8. «Глубокая очистка организма» | 16 |
| Добрые советы | 17 |
| Чего следует избегать | 18 |
| Комплекс упражнений при варикозном расширении вен | 19 |
| Как заботиться о ногах | 19 |
| Курс лечения | 20 |
| Лечение варикозного расширения вен (при обострении) | 20 |
| Лечение варикозного расширения вен | 20 |
| Лечение варикозного расширения вен до или после беременности | 21 |

С.П. Коноплёв

© НПП «ЭЛИС»

Все права защищены. Запрещается производить частичное или полное фотомеханическое воспроизведение и запись на электронные носители информации.

Первые симптомы

Когда вены уже напоминают атлас автомобильных дорог, а ноги будто налиты свинцом, вероятно, уже имеется запущенное варикозное расширение вен. И без серьезного лечения тогда не обойтись.

Поэтому важно обращать внимание на то, что кажется лишь незначительной мелочью, разновидностью дискомфорта, а на самом деле является первыми сигналами серьезной опасности. Появление первой синей «паутинки» на ногах, даже умеренное расширение вен на бедре или голени – тревожные знаки! Ничего хорошего не сулит быстрая утомляемость ног, судороги по ночам, появление чувства тяжести, ощущение кожного зуда, тепла, отек стоп. Даже этих небольших признаков достаточно, чтобы срочно проконсультироваться с врачом и активно менять свой стиль передвижений в пространстве.



Даже если расширение вен не сопровождается усталостью и болью, не следует тешить себя иллюзией, что все «само рассосется». Именно самые страшные болезни начинаются как бы тайком, без боли, на первых порах не привлекая к себе внимания, чтобы потом обрушиться атакой на поражение. Так бывает и при расширении вен. Важно понять и то, что эта болезнь может только прогрессировать: обратного развития она не имеет. Иногда от начала заболевания до операции проходит всего 4-5 месяцев.

Основные признаки заболевания:

- боли в ногах;
- ощущение тепла и жжения в ногах по ходу вен;
- тяжесть в ногах;
- отеки ног в вечернее время;
- ночные судороги в ногах;
- расширенные вены;
- потемнение и уплотнение кожи голеней;
- трофические язвы.

Факторы риска:

- профессия (когда приходится много времени проводить на ногах);
- высокая температура окружающей среды;
- гормональные факторы (долгий прием противозачаточных таблеток, нарушения менструального цикла, беременность);
- курение;
- наследственность;
- ношение чулок с тугими резинками;
- ожирение;
- постоянные стрессы;

- профессиональный спорт (тяжелая атлетика, большой теннис);
- злоупотребление алкоголем;
- употребление в пищу большого количества красного перца;
- эндокринные нарушения у женщин, сопровождающиеся повышением уровня эстрогенов в крови.

Женский рок

Даже если ни один из первых признаков варикозного расширения вен не проявился, возможно, они появятся у вас в ближайшее время только потому, что вы – женщина.

Дело в том, что у женщин варикозное расширение вен бывает в четыре раза чаще, чем у мужчин. **Женский пол – это фактор риска.** Возможно, это связано с тем, что женские половые гормоны – эстроген и прогестерон – каким-то образом вызывают ослабление стенок вен.

Надо быть внимательнее к своим ножкам, если проблемы с венами были у матери. Унаследованная предрасположенность еще не обрекает вас на это заболевание, но меры предосторожности становятся особенно актуальны.

Много преимущественно женских профессий «бьют по ногам» в прямом и переносном смысле. Учителя, парикмахеры и продавцы, проводящие львиную долю времени стоя, как никто другой рискуют, что вены на ногах не выдержат такой нагрузки. Кровь течет по венам не только за счет работы сердца, но и под влиянием сокращений мышц, окружающих эти сосуды. Если мышцы ног не работают, то сжатие вен, способствующее движению крови вверх против силы тяжести, прекращается. Если не помогать венам толкать кровь вверх, то давление на стенки вен возрастает, они растягиваются и приобретают извитую форму.

К тому же женщины нередко сами создают себе дополнительные проблемы. Так, они чаще, чем мужчины, имеют лишний вес, который дает ногам дополнительную нагрузку. Именно женщины вопреки представлениям о комфортной и здоровой одежде готовы носить неудобную обувь на высоком каблуке, чулки на тугой резинке и т.д., чем немало напрягают свой организм (в том числе вены на ногах).

И, конечно, самое опасное время для женских вен – это беременность. Три четверти женщин впервые обнаруживают у себя варикозное расширение вен именно во время беременности.

Описание болезни

Начаться варикоз может очень рано – уже в 14 лет. И никакими лекарствами, мазями и кремами его не убрать.

Чтобы понять сущность проблемы, нужно знать особенности венозного кровяного русла. Вены отличаются от артерий тем, что не имеют мышечного слоя в составе своей стенки, и поэтому не могут сокращаться и создавать направленный ток крови. Но ведь каким-то образом кровь проходит весь круг и возвращается к сердцу.

Это происходит следующим образом. Венозная кровь, оттекая от кожи, подкожной клетчатки и мышц по поверхностным венам, поступает в так называемые коммуникантные (или соединительные) вены. Эти вены незря называют коммуникантными, так как они соединяют поверхностные вены ног с глубокими. Упомянутые выше клапаны как раз и находятся в коммуникантных



венах. Клапаны работают на впуск только в одну сторону. То есть выпускают кровь из поверхностных вен, а обратно уже не выпускают. Таким образом, венозная кровь постепенно скапливается в глубоких венах.

А дальше вступает в действие «мышечная помпа». Из-за сокращения мышц голени и бедра во время ходьбы или других движений глубокие вены ног сдавливаются. А так как обратно не пускают клапаны, то кровь течет вверх, в сторону сердца.

Ясно, что если поверхностные вены расширены, то в условиях повышенного давления возникает ситуация, когда происходит неполное смыкание клапанов, и кровь возвращается обратно в поверхностные вены. Возникают расширенные варикозные узлы. Замыкается патологический круг.

Из-за того, что кровь скапливается в поверхностных венах, развивается отек, выход эритроцитов в кожу и подкожную клетчатку с появлением характерного синюшно-серого окрашивания кожи.

Вследствие нарушения кровоснабжения и питания кожи голени в далеко зашедших стадиях развиваются трофические расстройства в виде язв, которые чаще всего бывают в нижней трети голени.

Классификация

Согласно самой современной, которой сейчас пользуются флебологи (врачи, занимающиеся лечением патологий вен, от слова «флебос» – вена), варикоз проходит в своем развитии шесть стадий (до крайней – седьмой).

Первая стадия. В этот период видимые клинические проявления отсутствуют, но беспокоит тяжесть в ногах.

Вторая стадия. Это видимые мелкие венки, сеточки. В этот период больного могут беспокоить ночные икроножные судороги.

Третья стадия. К симптомам предыдущих стадий присоединяются и видимые изменения – расширенные вены.

Четвертая стадия. Стадия отеков на ногах, не проходящих после отдыха.

Пятая стадия. Возникновение липодерматосклероза: голени приобретают темно-коричневый оттенок, появляются дерматиты.

Шестая стадия. Очень запущенный варикоз. Для него характерны явления так называемой предъязвы или зажившей язвы.

Седьмая стадия. Развитие стойкой язвы, обычно в области голени.

Не обязательно бежать к хирургу

Есть несколько способов вернуть своим ногам красоту и гладкость.

Первый способ – хирургический, когда через небольшие разрезы на коже больные вены выдергиваются специальным инструментом. Венозные «звездочки» таким образом, к сожалению, не лечатся.

Недостатки:

- хирургическая операция требует пребывания в клинике около недели;
- хирургическая операция делается под наркозом;
- есть риск, что после операции останутся следы шрамов и рубцов;
- если операцию делали хирурги общей практики, то, по статистике, в восьмидесяти процентах случаев через некоторое время возникал рецидив – варикоз появлялся в другой вене.

Второй способ называется склеротерапия. Ее изобрели еще в прошлом веке, сразу после того, как был придуман обыкновенный шприц.

В больные вены шприцем вводится специальное гипоаллергенное лекарство, которое способствует сужению вены. Под воздействием эластичных бинтов, которыми обвязывается нога, вена как бы склеивается изнутри. В результате большая вена бесследно «исчезает». Венозные «звездочки» также отлично лечатся склеротерапией, только для них используется менее концентрированное лекарство.

Но, к сожалению, склеротерапию можно проводить не всегда. Если глубокие вены здоровы, «склеротироваться» можно. А вот если есть заболевания глубоких вен или же если больные вены очень большого диаметра, склеротерапия невозможна.

Третий способ лечения варикозного расширения вен – лазер. Применяется он в основном для устранения «звездочек» на лице и теле. Для ног лазер не используется, поскольку в них очень высокое кровяное давление. Лазер воздействует на общий гемоглобин, вызывает коагуляцию сосудов – то есть сосуд сжигается.

Четвертый способ – использование компрессирующих чулок или бинтов с целью улучшения венозного оттока крови – это механический способ терапии, который эффективен только во время его применения. Поскольку он не влияет на значительно повышенную проницаемость эндотелия венул, ожидать положительной динамики со стороны процессов, лежащих в основе патогенеза ХВН, не приходится.

Пятый способ – это использование прибора электромагнитной терапии «DETA-Ritm». В этом способе гарантирована максимальная простота применения в любой обстановке: на работе, на отдыхе, за рулем автомобиля. Не требуется накладывать на поверхность тела электроды или само устройство, а также специально подбирать резонанс-

ные частоты. Комплекс программ специально синтезирован для решения этой проблемы.

Описание программ лечения

1. «Активная защита»

Предназначена для защиты организма человека от внешних патогенных излучений и адаптирована под комплекс «Красивые ножки». В результате работы прибора организм получает необходимую энергию для борьбы с этим опасным заболеванием.

Программу «Активная защита» лучше всего применять утром, но при возникновении чувства усталости может применяться в любое время суток. Восстанавливает иммунитет, снимает усталость, раздражительность и напряженность, повышает работоспособность, внимание, жизненный тонус. Нормализует работу нервной и эндокринной системы. Идеально подходит для профилактики простудных заболеваний, гриппа. Кроме того, при работе с большим количеством людей помогает защититься от их воздействия.

Программа «Активная защита» хорошо зарекомендовала себя для профилактики различных заболеваний, стрессов, перенапряжения, усталости.

2. «Антиболь»

Предназначена для устранения более различной этиологии, в том числе в мышцах, в венах и в результате травмы.

Часто боль появляется в результате различных спазмов сосудов (по словам Р.Фолля, «боль – это крик ткани, изголодавшейся по энергии»). Программа, оказывая антиспазматический эффект, устраняет спазмы различного генеза, в том числе сердечно-сосудистой системы. При снятии болевых ощущений восстанавливается психоэмоциональ-

ное состояние, таким образом, программа оказывает еще и антидепрессивное действие.

Программа нейтрализует не все виды болей, но ориентирован в первую очередь на боли, связанные с нарушением кровообращения. Может использоваться в любое время суток при необходимости или совместно с программой «Варикоз – обострение». Если после окончания программы в течение 30 минут боль не прошла, необходимо повторить сеанс.

3. «Варикозное расширение вен и беременность»

Во время беременности в организме женщины происходит гормональная перестройка, затрагивающая все органы и системы. Под действием гормонов он готовится к родам – увеличивается подвижность суставов, размягчаются связки. Но вместе с ними размягчается и каркас стенок вен. В таком состоянии вены легко подвергаются изменениям. Растущая матка может сдавливать вены и препятствовать оттоку крови от ног. А усиленный кровоток в этот период увеличивает нагрузку на вены. Под влиянием резкого увеличения гормонов в организме возрастает объем крови. По этим причинам и происходит перерастяжение вен, после чего они могут уже никогда не возвратиться к прежнему состоянию. Наибольшее повреждающее воздействие на стенку вены оказывает колебание внутрисосудистого давления, происходящее непосредственно при родовых схватках.

Венозная недостаточность при беременности развивается по стадиям. Сначала женщин беспокоят преходящие к концу дня отеки голени и стопы, чувство тяжести и распиравания в икрах. Позже присоединяются мучительные судороги в икроножных мышцах, нарушающие нормальный ночной отдых. Наряду с этими симптомами происходят и

внешние изменения. Так, на бедрах и голенях появляется сетка из синюшных вен, травма которых приводит к образованию кровоподтеков. По мере роста срока беременности расширяются более крупные вены на бедрах, голенях и в промежности. Последние могут стать причиной тяжелого кровотечения во время родов.

Быстрое прогрессирование варикозной болезни во время беременности обычно происходит при наличии predisposing причин:

- варикозные вены были до беременности;
- проблемы с венами были у родителей;
- происходит быстрый набор массы тела;
- беременная длительное время проводит стоя или сидя;
- при повторных беременностях и родах.

Почему варикозные вены необходимо лечить до беременности?

Варикозные вены и другие симптомы венозной недостаточности не являются безобидными, даже если они не причиняют серьезных беспокойств. Дело в том, что в измененных подкожных и глубоких венах, особенно во время беременности, часто образуются тромбы, которые могут стать причиной тяжелого осложнения – тромбоза легочной артерии, угрожающей не только здоровью, но и жизни матери и ребенка. Кроме этого, в варикозных венах скапливается большое количество крови, нарушающее нормальное кровоснабжение плода, что может спровоцировать преждевременные роды.

Не следует надеяться, что после родов варикозные вены пройдут сами собой. Обычно появившись во время беременности, варикозная болезнь прогрессирует и после родов.

Поскольку беременность является противопоказанием к применению медицинского прибора электромагнитной

терапии «DETA-Ritm», то лечение необходимо провести до беременности. Если не успели, то необходимо начать лечение сразу после беременности. Даже если вены не беспокоят, необходимо провести профилактическое лечение в течение месяца.

4. «Варикоз – лечебная программа»

Данная программа является основной программой лечения. Эта программа проводит лечение вен и снимает воспаление, улучшает кровообращение в капиллярах и предупреждает тромбозы варикозных узлов.

При работе программы компенсируется слабость венозных стенок и/или венозных клапанов. Венозная стенка приобретает упругость – кровь перестает застаиваться в венах нижних конечностей, и вены восстанавливаются.

Основываясь на механизме развития варикоза, а также его осложнений, программа оказывает действие в следующих направлениях:

- укрепляет венозную стенку, повышает ее тонус;
- улучшает кровообращение в капиллярах;
- оказывает противовоспалительное действие;
- производит местное лечение осложнений заболевания.

Программу необходимо применять перед сном. Положите под ноги свернутое одеяло так, чтобы ноги оказались в приподнятом состоянии по отношению к сердцу. Включите прибор, выберите эту программу и расположите прибор около ног. В помещении должна быть комфортная температура 22-28°C. Сразу после сеанса не вставать: надо дать возможность венам отреагировать на лечебное воздействие.

5. «Варикоз при обострении»

Летом кровеносные сосуды особенно резко реагируют на повышенную температуру воздуха, на ее перепады, при

этом отток крови от ног к сердцу замедляется. А при более высокой температуре стенки сосудов настолько ослабевают, что могут перестать качать кровь. Усугубляется это явление тем, что из-за повышенного испарения жидкости из организма кровь становится более густой, вязкой и медленнее течет по капиллярам.

Наличие обострения варикоза (повышение местной температуры, отечность, боль) требует принятия срочных мер. Поскольку причиной очередного обострения может быть общее воспалительное или простудное заболевание, необходимо провести его интенсивное лечение. Одновременно следует уменьшить нагрузку на вены – поменьше стоять, не сидеть в неудобной позе, чаще лежать в положении «ноги выше головы».

Обострение необходимо снимать сразу, как только почувствовали дискомфорт. Освободите ноги от тесной обуви. Придайте ногам приподнятое положение. Включите прибор, выберите эту программу и расположите прибор вблизи ног. Дайте прибору отработать до конца и подождите еще 20-30 мин. Это необходимо для того, чтобы лечебный эффект был воспринят организмом полностью. Далее включите программу «Варикоз – лечебная программа». Если чувствуете боль в ногах, то добавьте программу «Антиболь».

Программу необходимо применять по мере необходимости, в любое время дня, если есть возможность выделить время. Если днем нет времени, то необходимо применять ее вечером перед сном совместно с основной лечебной программой.

6. «Тренировка мышц»

Режим предназначен для лечебного воздействия на мышцы. Программа восстанавливает строение мышц и их

эластичность, предотвращает преждевременное старение, снимает обострение заболевания.

Необходимое условие для успешной борьбы с варикозом – физические упражнения. Мышцы, сокращаясь, будут гнать застоявшуюся кровь, а заодно и тренировать венозную стенку.

Применять эту программу необходимо во время физической нагрузки. Какие физические упражнения можно порекомендовать? Любые, где задействованы ноги: бег, езда на велосипеде, приседания, прыжки со скакалкой и др. Очень хорошо помогают танцы. Но запомните – упражнения необходимо делать не от случая к случаю, а регулярно, до тех пор, пока ноги не устанут, не начнут дрожать. Иначе пользы от упражнений не будет.

Благотворное воздействие на ноги оказывает массаж. Массировать ноги следует ежедневно жестким полотенцем от пальцев вверх. Ступню можно массировать сильно, а колени и бедра – слабее. Можно использовать для массажа две щетки со щетиной средней жесткости. В этом случае синхронными круговыми движениями растирают ноги от стоп до паховых складок. Массаж продолжать до покраснения кожи, после чего смазать кожу специальным кремом для ног или растительным маслом.

Еще раз напоминаем, что главное – регулярность занятий. Поэтому лучше применять нагрузки, которые вам нравятся сами по себе и которые вы никогда не бросите.

Но при этом еще раз напомним, что физические тренировки – это только необходимое дополнение к основному методу лечения. Рассматривать нагрузки в качестве самостоятельного метода лечения варикозного расширения вен – давняя и распространенная ошибка.

Как дозировать нагрузки? Очень просто.

Если после тренировки или зарядки вы ощущаете при-

ятное тепло, повышение тонуса мышц, а ваш аппетит снижается, или, во всяком случае, не усиливается, значит, вы угадали, и эта нагрузка вам подходит. Если же после тренировки вы утомлены, мышечный тонус низкий, а аппетит повышается, значит, эта нагрузка для вас чрезмерна и вы должны уменьшить ее интенсивность.

7. «Регуляция кровообращения»

Вследствие недостаточности сосудистого тонуса или (и) объема циркулирующей крови (гиповолемия) проявляется несоответствие между вместимостью сосудистого русла и объемом циркулирующей крови. Дефицит венозного возврата (кровенаполнения сердца) может нарушить насосную функцию сердца. В таких случаях возникают изменения преимущественно по типу левожелудочковой недостаточности выброса с явлениями ишемии мозга, сердца, почек и других органов.

Часто нарушение кровообращения происходит вследствие вибрации. Воздействие постоянной вибрации встречается во многих профессиях.

Объективные признаки заболевания «вибрационной» болезнью: гипотермия, гипергидроз и отечность кистей, цианоз или бледность пальцев, приступы «белых» пальцев, возникающие при охлаждении, реже во время работы. Сосудистые нарушения проявляются в гипотермии кистей и стоп, спазме или атонии капилляров ногтевого ложа, снижении артериального притока крови к кисти. Обязательным является повышение порогов вибрационной, болевой, температурной, реже тактильной чувствительности.

Программа «Регуляция кровообращения»:

- восстанавливает нарушенное местное кровообращение;
- регулирует комплексное кровообращение;

- регулирует кровоснабжение всех органов и поглощение кислорода;

- регулирует сердечный центр и обеспечивает нормальное кровоснабжение сердца, восстанавливает нарушение сердечного кровотока;

- восстанавливает обмен веществ;

- снимает спазмы сердечно-сосудистой системы;

- стабилизирует циркуляцию кровообращения;

- целенаправленно воздействует на капилляры.

Программа «Регуляция кровообращения» может использоваться в любое время суток при необходимости. Оптимальное время для лечения заболеваний сердца и нарушений кровообращения – с 11 до 13 часов. Прибор необходимо располагать в нагрудном кармане или вблизи тела.

Внимание: не рекомендуется использовать прибор в течение двух месяцев после инфаркта миокарда. При тяжелых формах заболеваний сердца (встроенный водитель ритма, инфаркт) прибор необходимо располагать на расстоянии 0,5 м.

8. «Глубокая очистка организма»

Программа «Глубокая очистка организма» предназначена для вывода из организма токсинов различного происхождения. Программа эффективна для токсинов с молекулярной массой до 4000, включая змеиные яды, то есть тех, которые выводятся через кровеносную систему. Микробы, бактерии и вирусы имеют молекулярную массу больше 4000. Они выводятся через лимфатическую систему и в этом случае необходимо применять «DETA-AP» – программу «Лимфа и детокс».

Программа «Глубокая очистка организма» может использоваться в любое время суток при необходимости, хотя оптимальное время работы программы – с 13 до 15 часов.

Прибор необходимо располагать в нагрудном кармане или непосредственно вблизи тела. В случаях токсических поражений следует повторить программу через 30 мин.

Программа «Глубокая очистка организма» хорошо зарекомендовал себя при восстановлении организма после алкогольного отравления. Многократно отмечено, что если после приема алкоголя в больших количествах провести сеанс терапии, то «похмельный синдром» не наступает.

Следует иметь в виду, что при тяжелых отравлениях, то есть при «затоплении» организма ядом, электромагнитная терапия недостаточно действенна, так как биохимическое воздействие яда своей массой намного превосходит воздействие патогенной электромагнитной информации, которую можно было бы «выключить» с помощью программы. В этом случае необходимо срочное оперативное вмешательство.

Добрые советы

Вот несколько советов на каждый день.

Если у вас сидячая работа, старайтесь не скрещивать ноги. Не сидите нога на ногу. При набрасывании одного колена на другое создается реальное препятствие на пути кровотока.

Время от времени кладите ноги на стол и сидите так минуты три.

Спите, подложив подушечку не под голову, а под ноги.

Избегайте сауны и слишком горячей ванны.

Не носите обуви на каблучке выше пяти сантиметров или обуви на плоской подошве. Обувь на высоком каблучке заставляет мышцы пребывать в постоянно напряженном состоянии и усиливает нагрузку на вены ног. Если вам при-

ходится носить туфли на шпильке, снимайте их время от времени и разминайте мышцы голени.

Откажитесь от тесной одежды. Любая одежда, которая препятствует нормальной циркуляции крови в области бедер и голеней, в частности тугие панталоны или гольфы, усиливает застойные явления в венах.

Ежедневно массируйте ноги, начиная с подошвы и поднимаясь к бедрам.

Избегайте продолжительного (дольше 40 минут) пребывания на солнце. В крайнем случае употребляйте защитный крем.

Сбросьте лишний вес. Чем больше вес, тем более сильное давление приходится на вены ног.

Поддерживайте правильный режим питания. Ешьте продукты с высоким содержанием витаминов Е, Р и С (морковь, шпинат, апельсины, виноград, черника). Из мяса ешьте только белое мясо индейки и куриное белое мясо, ограничьте яйца. В идеале паровая кухня. Замените жирную пищу другой – богатой растительными волокнами: фрукты, овощи, злаки. В рационе современного человека, как правило, содержится мало пищевых волокон и много жира, сахара и соли. В странах, где принято употреблять большое количество пищевых волокон, варикозное расширение вен практически неизвестно.

Пейте не менее 1,5 л жидкости в день.

Чего следует избегать:

- ограничьте посещения сауны, бани, не принимайте горячих ванн;
- избегайте травм ног;
- не принимайте гормональных противозачаточных средств;
- не перегревайтесь на солнце.

Комплекс упражнений при варикозном расширении вен

1. Лечь, закинув ноги на что-нибудь высокое. Выполнять в течение 15 минут 4 раза в день.
2. Находясь в том же исходном положении, напрягать и расслаблять бедра. Выполнить 10 раз.
3. Находясь в том же исходном положении, вдыхать и выдыхать, втягивая и выпячивая живот. Выполнить 5 раз.
4. Находясь в том же исходном положении, сгибать и разгибать ноги. Выполнить 10 раз.
5. Поднимать руки одновременно, через стороны, вверх в медленном темпе. Выполнить 4 раза.
6. Сгибать и разгибать в том же темпе пальцы ног. Выполнить 10 раз.

Как заботиться о ногах

В среднем ноги проходят около 18500 километров в течение жизни, испытывая при этом серьезную нагрузку. Можно смело назвать ноги сложной инженерной конструкцией: каждая нога состоит из 26 косточек, 19 мышц и более 100 связок. И, как правило, они обделены вниманием до тех пор, пока болевые ощущения или дискомфорт не начнут сильно беспокоить их владельца. Уход за ногами важен для хорошего самочувствия, сопротивляемости болезням и, кроме того, достаточно прост.

Если приходится много ходить или стоять, посидите «по-американски» в перерыве рабочего дня, или после работы просто полежите с приподнятыми ногами минут 20. Отдых с приподнятыми ногами вечером можно довести до часа.

Чтобы снять усталость, протрите ноги кусочком льда, содержащим экстракт мяты. Или делайте контрастные ванночки: 5 минут в горячей воде, 10 минут – в холодной. Если

ноги «гудят», выручит ножная ванна из настоя мяты, коноп­ли и бузины. После процедуры смажьте ноги кремом.

При потливости ног делайте на ночь ванночки из отвара дубовой коры (50 г смеси на 3 литра воды).

Ноги с благодарностью воспримут специальные составы (foot care), как правило, ментоловые, которые снимают уста­лость и ликвидируют неприятный запах. Помыв ноги, выти­райте их досуха. На ночь наносите крем для ног (foot lotion), обладающий бактерицидными свойствами и предотвраща­ющий появление мозолей.

Курс лечения

Лечение варикозного расширения вен (при обострении)

1. Утро – «Активная защита» после утренней зарядки
2. 11:00-12:00 – «Регуляция кровообращения»
3. 13:00-15:00 – «Глубокая очистка организма»
4. 17:00-18:00 – «Тренировка мышц» в состоянии дви­жения
5. Перед сном – «Варикоз – при обострении»
6. Через 20-30 минут – режим «Варикоз – лечебная про­грамма» (при запущенных случаях – повторить 2 раза)
7. При необходимости «Антиболь»

Лечение варикозного расширения вен

1. Утро – «Активная защита» после утренней зарядки
2. 11:00-12:00 – «Регуляция кровообращения»
3. 13:00-15:00 – «Глубокая очистка организма»
4. 17:00-18:00 – «Тренировка мышц» в состоянии дви­жения
5. Перед сном – режим «Варикоз – лечебная программа»

Лечение варикозного расширения вен до или после беременности

1. Утро – «Активная защита» после утренней зарядки
2. 11:00-12:00 – «Регуляция кровообращения»
3. 13:00-15:00 – «Глубокая очистка организма»
4. 17:00-18:00 – «Тренировка мышц» в состоянии движе­ния
5. 21:00-23:00 – «Варикозное расширение вен и беремен­ность»
6. Перед сном – режим «Варикоз – лечебная программа»

Прогноз лечения благоприятный, за исключением тех случаев, когда возникают осложнения, связанные с нерегу­лярным питанием, большими эмоциональными и физиче­скими перегрузками.





Москва 2013 год