

VARIKOZAS VĒNAS UN HEMOROĪDI

Džodijai bija izteikta kāju un vulvas vēnu varikoze, kas īpaši apgrūtināja kļuva viņas otrās grūtniecības laikā. Šobrīd Džodija gaida trešo mazuli un varikoze ir kļuvusi tik izteikta, ka vēnas izskatās sarkanas un iekaisušas. Viņa uzsāka ārstēšanu, izmantojot uzturu un augus, kuros ir augsts bioflavonoīdu un rutīna līmenis. Viņa dzēra nātru uzlējumus un vilkābeles tinktūru, kā arī regulāri atpūtās un veica vingrojumus, kuru laikā iegurnis un kājas tiek piepaceltas augšup uz slīpi novietotas virsmas. Ārīgi viņa lietoja aptiekā iegādātas burvju lazdas ekstrakta (*hamamelis virginiana*) kompreses. Iekaisums pilnībā izzuda un lai arī varikoze saglabājās visu grūtniecības laiku, tā vairs nesagādāja nekādas problēmas. Džodija bez jēl kādiem sarežģījumiem laida savu bērnu pasaulē mājās.

Varikozes vēnas veidojas, kad vārstuļi, kuri nodrošina asiņu plūsmu vienā virzienā, novājinās un ļauj asinīm uzkrāties vēnās un padara tās pārlietu elastīgas un paplašinātas. Venozo vārstuļu vājuma cēlonis var būt diēta, fizisko nodarbību trūkums vai iedzimtība. Ar grūtniecību saistītās hormonālās izmaiņas arī var veicināt venozo vārstuļu atslābumu. Tāpat grūtniecības rezultātā sievietes organismā var veidoties asiņu sastrēgums ķermeņa apakšējā daļā, jo spiediens, ko rada palielinātā dzemde, apgrūtinā venozo asiņu plūsmu no kājām un iegurni. Varikoze visbiežāk veidojas kājās un pēdās, ārējos dzimumorgānos (vulvas vēnu varikoze) un ānusa rajonā (hemoroīdi). Parasti, grūtniecības laikā palielinoties, varikoze kļūst izteiktāka. Vulvas vēnu varikozi sieviete var arī nepamanīt līdz pat dzemdību brīdim, tomēr, ja tā ir izteikta, visbiežāk tā tiek pamanīta jau grūtniecības laikā. Nesteidzīgas un saudzīgas dzemdības, kā arī siltas kompreses, kas tiek liktas uz paplašinātajām vēnām, parasti pasargā vēnas no traumām. Ir reizes, kad asiņošanas vai hematomas (norobežots asins izlūdums, kas radies no plīsušiem asinsvadiem) dēļ, sievietei ir nepieciešama medicīniska palīdzība. Hemoroīdi visbiežāk palielinās tieši dzemdību laikā - izstumšanas fāzē, un tie saglabājas vēl pāris dienas pēc dzemdībām. Kā jau minēts iepriekš, saudzīga stumšana, cik vien tas ir iespējams, palīdzēs mazināt hemoroīdu smaguma pakāpi. Aizcietējumi pasliktina hemoroīdu stāvokli. Jārūpējas, lai sievietei neveidotos aizcietējumi, kuru rezultātā var rasties arī citas veselības problēmas.

Dabas līdzekļi, ja tos lieto regulāri, var gluži labi novērst un mazināt varikozes vēnu rašanos un izpausmes.

VISPĀRĪGIE IETEIKUMI

- Nem vērā ieteikumus attiecībā uz uzturu un fiziskajām aktivitātēm, kā arī izmanto ieteiktos ārstniecības augus.
- Fiziskās aktivitātes var būtiski uzlabot asinsriti un ir nozīmīgs elements gan varikozes profilaksē, gan ārstēšanā. Uzlabojot asinsriti, var tikt mazināti asins sastrēgumi, kas ir redzamākā varikozes izpausme.
- Katru dienu dodies trīsdesmit minūšu garā nīprā pastaigā. Peldēšana arī ir lieliska fiziskā aktivitāte. Peldot sajūti, kā ūdens masē tavas kājas.
- Izmanto jogas pozas vai citus vingrojumus, kuru laikā ir jāpiepaceļ kājas, jāveic izklupieni vai jāpaceļ gurni. Tā tiek stiprināta asinsrites sistēma un veicināta venozo asiņu atcece.
- Vingrojumi, kuru laikā iegurnis tiek spēcīgi virzīts uz priekšu un atpakaļ, būtiski uzlabo iegurni asinsriti un veicina venozo atceci. Šos vingrojumus būtu ieteicams veikt piecas līdz desmit minūtes dienā. Nostājies ar kājām plecu platumā, rokas uz gurniem. Virzi iegurnus uz priekšu un atpakaļ, pakāpeniski paātrinā šo kustību līdz iegurnis enerģiski šūpojas turp un atpakaļ. Vari iegurni arī šūpot un kustināt tā, ka gurni veido "astotnieku" līdzīgi, kā tas tiek darīts, dejojot vēderdejas.
- Dejo, dejo, dejo! Atrasi radošumu sevī, vingrinot kājas, iegurni, sirdi un garu.

VARIKOZAS VĒNAS UN HEMOROĪDI

- Papildus katru dienu veiktajiem vingrojumiem, vismaz divdesmit minūtes divas reizes dienā būtu ieteicams pacelt kājas tā, lai tās atrastos augstāk par sirds līmeni. Kāju un pēdu novietošana uz diviem spilveniem, pašai atguļoties, parasti ir pietiekami. Sēžot pie galda, kājas uz kādu brīdi var uzlikt uz tā!
- Nav ieteicams ilgstoši sēdēt nekustīgi, jo tas pasliktina iegurnā un kāju asinsriti. Celies augšā un pastaigā apmēram desmit minūtes vismaz vienu reizi stundā, lai uzlabotu asinsriti. Arī garu ceļojumu laikā trešajā trimestrī ir ieteicams vismaz reizi stundā izkustēties pat tad, ja tev nav varikozes.
- Smagas varikozes gadījumā var izmantot speciālas zeķes. Vislielākā jēga no zeķēm būs, ja tās uzvilksiet kājās no rīta vēl pirms izkāpšanas no gultas. Tad to izdarīt būs arī vieglāk. Lai zeķes būtu slīdīgākas, un tās būtu vieglāk uzvilkt, var izmantot talka pulveri.

BRĪDINĀJUMS: Varikozas vēnas nedrīkst masēt. Masēšana var veicināt asins recekļu atraušanos un var novest pie embolijas (*asinsvadu nosprostošanās ar svešām daļiņām, kas pārvietojas pa asinīm vai limfu*), **kas var būt bīstama dzīvībai. Ja pamanāt flebīta pazīmes** (pietūkums, karstums, sāpes, iekaisuma pazīmes vēnu rajonā), **meklējiet pieredzējušas vecmātes vai ārsta palīdzību.**

- Vizualizācija, ka jūsu varikoze samazinās, arī var palīdzēt. Iztēlojaties, ka jūsu dzīve plūst tikpat gludi, kā asinis pa jūsu vēnām. Ļaujiet sastrēgumiem mazināties un sajūtiēt sevī pieplūstam spēku.
- Pamani emocionālo atbalstu, kas tev tiek sniegts. Vai saņem tādu atbalstu, kāds tev ir vajadzīgs? Vai arī baidies, ka pēc dzemdībām nesaņemsi pietiekami daudz atbalsta? Ļauj sev lūgt palīdzību un atbalstu, kas tev ir nepieciešams. Un palaid vaļā sajūtu, ka tev ir jābūt supersievietei.

UZTURA IETEIKUMI

- Lai uzturētu asinsrites sistēmu veselīgā stāvoklī, uzturā jālieto pilngraudu produkti, augstas kvalitātes olbaltumvielas saturoši produkti un dārzeņi.
- C vitamīnam un bioflavonoīdiem ir būtiska loma asinsvadu sienīņu stiprināšanā. Augsts C vitamīna sastāvs ir citrusaugļos, mežrozīšu augļos, tumši zaļo lapu salātos, ķiršos, lucernas lakstos, zemenēs, melonē, brokoļos, tomātos un zaļajos piparos. Papildus uzņemts C vitamīns bagātināts ar bioflavonoīdiem 2 000mg apmērā var veicināt asinsrites sistēmas darbību. Bioflavonoīds (vitamīns P) ir spilgti iekrāsota substance, kas bieži vien parādās uzturā, savienojoties ar vitamīnu C. Bioflavonoīdi ir sastopami citronos, vīnogās, plūmēs, upenēs, greipfrūtos, aprikozēs, griķos, ķiršos, kazenēs un mežrozīšu augļos. Citrusaugļos īpaši bagāti šī viela ir sastopama iekšējā miziņā (baltajā, porainajā kārtiņā), daudz vairāk kā sulā. Viens no galvenajiem šī vitamīna uzdevumiem ir stiprināt kapilārus (*vissīkākos asinsvadus*). Viens no bioflavonoīdiem - rutīns, tiek īpaši izmantots hemoroīdu un varikozes vēnu ārstēšanā. Tas bieži tiek lietots kopā ar vitamīnu C un citiem bioflavonoīdiem. Vislabākais veids, kā uzņemt rutīnu, ir lietot uzturā pārtiku ar augstu bioflavonoīdu saturu.
- Arī E vitamīns pozitīvi ietekmējot asinsrites sistēmu. Acīmredzot, tas paplašina asinsvadus un tiešā veidā veicina asinsplūsmu caur asinsvadiem. 100-500mg diennakts laikā tiek uzskatīti par drošu devu grūtniecības laikā, bet šo daudzumu nedrīkst pārsniegt.

BRĪDINĀJUMS: Ja jums ir sirds vai asinsspiediena problēmas, sāciet ar mazāku devu (40mg) **un pakāpeniski to palieliniet triju mēnešu laikā līdz 250mg dienā. Devu var palielināt katru nedēļu. Sirds un asinsspiediena problēmu gadījumā pirms vitamīnu lietošanas uzsākšanas, konsultējaties ar savu vecmāti vai ārstu.**

VARIKOZAS VĒNAS UN HEMOROĪDI

- Arī vitamīnu B komplekss ir nepieciešams veselīgām vēnām. Raugs, pilngraudu produkti un gaļas subprodukti satur vēnām nepieciešamo B vitamīna daudzumu. Ja cilvēka zarnu trakts ir veselīgs, noteikts B vitamīna daudzums tiek saražots tajā. Dabisko zarnu trakta mikrofloru bojā alkohols, cukurs un antibiotikas. Šo mikrofloru palīdz atjaunot un uzturēt tīrkultūras jogurti, ja tie uzturā tiek lietoti mazās devās, bet regulāri.
- Nav iespējams pārspīlēt kārtējo reizi atgādinot, cik nozīmīga uztura sastāvdaļa ir zaļo lapu salāti. Romiešu salāti, virziņkāposti, kāpostu lapas, sinepju un pieneņu lapas, kā arī rāceņu lapas, kuras gardākas ir tad, ja tiek termiski apstrādātas, visas dod neatsveramu ieguldījumu asinsrites sistēmas veselības un asinsplūsmas dinamikas nodrošināšanā.

DABAS LĪDZEKĻU IETEIKUMI

Šajā nodaļā ir divas sadaļas: augi iekšējai lietošanai un augi ārīgai lietošanai.

AUGI IEKŠĒJAI LIETOŠANAI

- Necilā, bet bagātīgā nātre ir viens no vērtīgākajiem augiem, ko var lietot grūtniecei, kurai ir varikozas vēnas. Tā kā nātre satur daudz dažādu minerālu, tā tonizē varikozas vēnas un ir brīnišķīgs uztura bagātinātājs, kas uz varikozes vēnām iedarbojas, lietojot to kā savelkošu uzlējumumu. Sievietes, kurām varikozes vēnas ir ļoti izteiktas, varētu nepiedzīvot to, ka varikozes vēnas pilnībā izzūd, tomēr tās nekļūs sāpīgas un pietūkušas. Sagatavo uzlējumumu, izmantojot 30g nātru, aplejot to ar 100ml ūdens un atstājot ievilkties uz 2 stundām. Dzer šo uzlējumumu katru dienu, nepārsniedzot 100ml, daudzumu izvēloties, atkarībā no varikozes smaguma pakāpes.
- Ir arī citi augi, kas var būt noderīgi asinsrites sistēmas stiprināšanā: ķiploki, sīpoli, auzas, kliņģerīte, vilkābeles ogas, sirds mātere un ķīnas zirdzene (dong kvai, *Angelica sinensis*). Šos augus vajadzētu lietot, konsultējoties ar pieredzējušu ārstniecības augu speciālistu. Ķiploki un sīpoli var tikt izmantoti uzturā. Jūs varat pievienot auzas nātru uzlējumam (izmantojiet attiecību, kur nātres ir divas trešdaļas un auzas - viena trešdaļa). Uzlējumam var pievienot arī vienu ēdamkaroti kliņģerīšu.
- Brūnālģes arī ir augs, kura sastāvā ir daudz dažādu minerālu, un tas būtu iekļaujams jeb kura veida programmā, kuras mērķis ir stiprināt asinsrites sistēmu.
- Arī dažādu neaizstājamo taukskābju nepietiekamība var veicināt varikozes vēnu rašanos. Lai to novērstu, ir ieteicams uzņemt 500mg neaizstājamo taukskābju dienā. Šim mērķim der naktssveces eļļa, linsēkļu eļļa, upēņu sēkļu eļļa, gurķu mētru eļļa.

AUGI ĀRĪGAI LIETOŠANAI

- Galvenais ārīgās terapijas mērķis ir tonizēt audus un asinsvadus, kā arī nodrošināt veselīgu asinsriti varikozes problēmu skartajos reģionos, maigi samazinot sastrēgumus asinsvados. Lai sasniegtu šo mērķi, vienu līdz divas reizes dienā būtu nepieciešams uz varikozes skartajiem asinsvadiem likt kompreses.

BRĪDINĀJUMS: Varikozes vēnas nedrīkst masēt. Masēšana var veicināt asins recekļu atrašanos un var novest pie embolijas (asinsvadu nosprostošanās ar svešām daļiņām, kas pārvietojas pa asinīm vai limfu), kas var būt bīstama dzīvībai.

- *Savelkošas augu kompreses.* Izmanto aptiekā iegādātu vai pašas gatavotu burvju lazdas ekstrakta (*hamamelis virginiana*) kompresi. Samērcē audumu ekstraktā, nospied to (ekstraktu paglabā turpmākai lietošanai) un aptin audumu ap varikozes vēnu skarto reģionu. Arējo dzimumorgānu vai hemoroīdu gadījumā, izmanto audumu kā kompresi. Turi audumu vai kompresi pie varikozes skartā reģiona

VARIKOZAS VĒNAS UN HEMOROĪDI

apmēram divdesmit minūtes līdz pat trīs reizēm dienā. Vēl efektīvāku savelkošu augu kompresi vari pagatavot pati, vienādā daudzumā sajaucot kopā burvju lazdas ekstraktu, purvmirtes mizu, ozola mizu un kliņģerīšu ziedus. 60g šāda maisījuma zem vāka vāri 30 minūtes uz lēnas uguns. Liec to uz varikozes skartā reģiona, kad novāriņjums ir pietiekami atdzisis. Rūpīgi nokāstu šo novāriņjumu ledusskapī var uzglabāt līdz pat trīs dienām.