

ПРОЕКТ «КУПЕРОЗ, РОЗАЦЕА, ВАРИКОЗ»

Добро пожаловать, или Как работать с материалом

Проект по варикозу, куперозу, розацеа — эти три темы неслучайны, т.к. патогенез у них очень схож, поэтому изучайте все с первой темы — варикоза. Тема варикоза касается всех видов варикоза, не бывает какого-то одного «варикозного» органа, при таком нарушении страдают все вены. Виды варикоза: варикоз ног, рук, малого таза, половых органов, органов ЖКТ, груди, шеи, головы, варикоцеле, варикоз у беременных. Купероз — это начальная стадия варикоза, розацеа также сильно связана с варикозом и сосудистыми нарушениями.

Как работать с материалом: прочитать все один раз, затем еще раз все перечитать и уже составить конспект для себя, через пару дней / недель еще раз перечитать. При первом прочтении вы усваиваете не более 10% информации, очень много важного не замечаете, конспект увеличит восприятие хотя бы до 40–50%.

Не спешите! Не старайтесь быстро приступить к рекомендациям. Не делайте ничего до тех пор, пока в голове не сформируется более или менее ясная картина.

Все три состояния имеют мультифакторную природу развития, это в целом поломка вашей физики, на которую организм отреагировал подобной компенсаторикой (в виде данных заболеваний).

Рекомендации в проекте все рабочие, проверенные годами практики и личным опытом. Мы в целом не лечим отдельно какие-то состояния, типа варикоза, розацеа, мы лечим человека, организм в целом, устраняя причину, не маскируя симптоматику. Поэтому рекомендации стоит учесть из каждого раздела, работать комплексно, а не просто брать за прием капсул.

1. Причины появления варикоза и купероза
2. Туалетные дела при варикозе и геморрое
3. Одежда и обувь при варикозе
4. Компрессионный трикотаж при варикозе
5. Питание при варикозе + книги по теме
6. Домашняя физиотерапия варикоза
7. Физиотерапия варикоза (кабинет)
8. Висцеральный массаж / самомассаж, остеопатия, гирудотерапия
9. Склеротерапия
10. Варикоз и беременность
11. Работа с варикозом. Резюме
12. Варикоз и купероз. Схема коррекции препаратами
13. Острый геморрой, выпадение геморроидального узла
14. Мои упражнения от варикоза
15. Купероз
16. Отеки. Ликвидация. Важно!
17. Розацеа
18. Розацеа. Схема и рекомендации по питанию
19. Бонус. Книги по восстановлению и коррекции аутоиммунных заболеваний
20. Системная ферментотерапия

Материал по темам «Купероз, розацеа, варикоз» уже выдан. Проект текстовый, объёмный, 20 уроков, с теорией и протоколами.

Материал по темам [«Псориаз, экзема, себорея, атопический дерматит»](#) будет выдан 1 августа. Проект текстовый, объёмный, 12–15 уроков, с теорией и протоколами. Без обратной связи. Но в первую неделю после выхода материала будет работать чат, и материал будет дополняться по вашим вопросам.

Ещё раз: это не вебинары, а ТЕКСТОВЫЕ ПРОЕКТЫ. Без обратной связи. Доступ к проектам — не более, чем с 3-х устройств. Доступ к материалам бессрочный.

1. ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ВАРИКОЗА И КУПЕРОЗА

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ВАРИКОЗА И КУПЕРОЗА

- Изначальная слабость соединительной ткани, дефицит мышечной массы, острые дефициты по белку
Когда организму не хватает белка, что часто происходит на фоне инфекций и интоксикаций, т.к. **повышается аммиак**, и организм не может усваивать белок из пищи, нехватка ферментов, низкая кислотность желудка, необходимые для усвоения белка, воспаления ЖКТ, хронический стресс, при котором идет разрушение волокон коллагена — он начинает разбираться на кусочки основное белковое депо-мышцы, при дефиците мышечной массы, в ход идут сосуды, а далее — вены.
- Нарушение углеводного обмена
Высокий сахар в крови (**инсулинорезистентность**, диабет) буквально карамелизируют ваши капилляры, сосуды, вены.
- Кроме белка здесь также замешан дефицит микроэлементов и витаминов, которые необходимы для построения здоровых сосудов, стенки, эндотелия и т. д. Это прежде всего витамин С, витамин Р, все витамины группы В, кальций, магний, кремний, железо, медь и т. д. Особенно важны для здоровья кожи и сосудов — кальций и его основные кофакторы (витамин Д, К2, магний, фосфор). Кальций выполняет важную структурную функцию. Кальций регулирует тонус кровеносных и лимфатических капилляров (при недостатке кальция легко возникают в первую очередь отеки и купероз), крайне важен для здоровья стенок артерий и вен. От кальция зависит здоровье сердца, нервной системы, поддержание нормального давления в сосудах, нормальное свёртывание крови. Дефицит кальция замедляет обновление клеток, приводит к неправильному их созреванию, проблемам межклеточной коммуникации. Часто при нарушении обмена кальция начинаются сначала проблемы с капиллярами и сосудами (купероз), кожа становится неоднородной, шелушащейся, питание ее нарушается, а дальше, когда дефицит критичен, могут начаться проблемы с венами.
Купероз, варикоз — это проблема по белковому обмену, дефицитам витаминов и минералов. Купероз, варикоз, проблемы с сосудами сейчас возникают уже у маленьких детей и подростков в силу того, что у них уже серьёзные проблемы по дефицитам. При беременности и кормлении грудью также летят сосуды и вены — идет острая просадка по витаминам, минералам, кальциевому и белковому обмену.
- Но дефициты дефицитами, варикоз в принципе состояние мультифакторное. Здесь также на фоне дефицитов и слабости соединительной ткани чаще всего имеется повышенное внутрибрюшное давление, из-за которого нарушается ток крови.
Внутрибрюшное давление — из-за воспалительных явлений в ЖКТ, запоров, беременности и т. д. Чаще всего, конечно, это воспаление в органах ЖКТ, синдром избыточного бактериального роста, смещение и увеличение органов

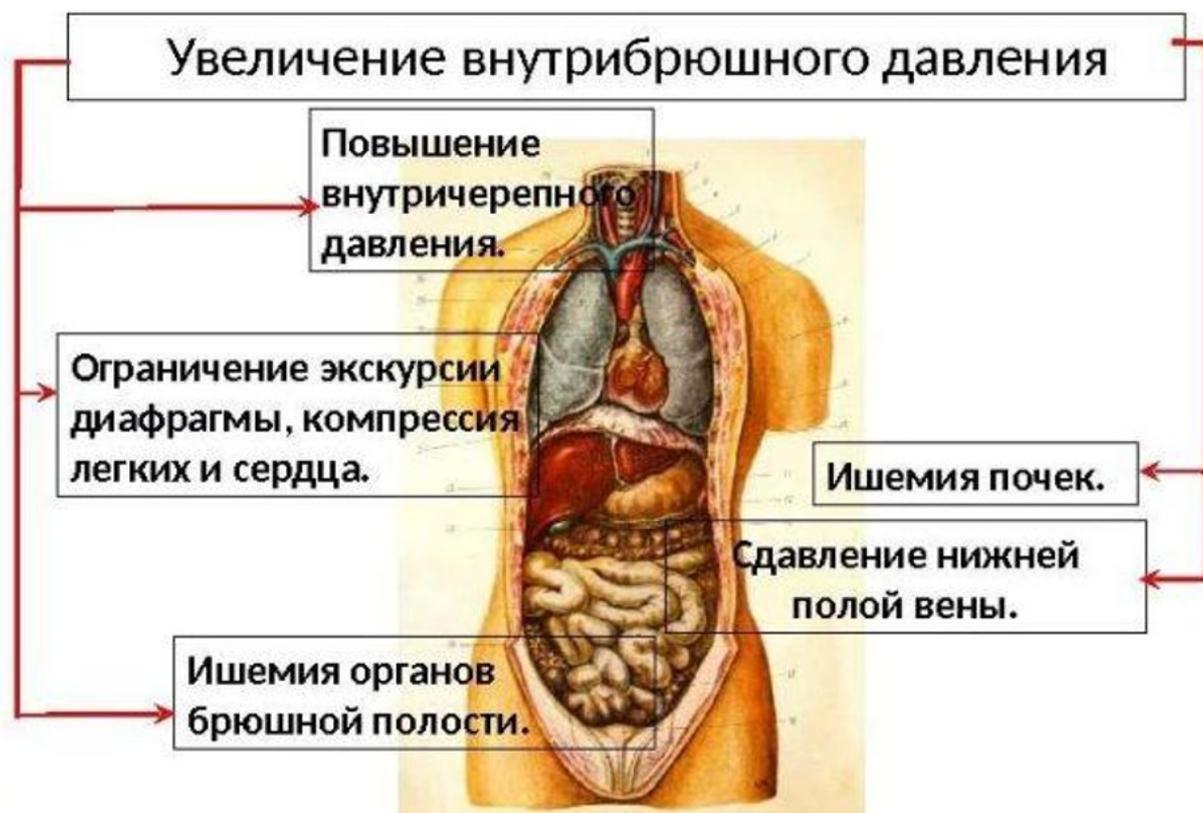
(чаще печени, из-за отёка или жирового гепатоза, и селезенки), перерастянутый кишечник из-за запоров (стул необходим 1–2 раза в сутки и после него должно быть ощущение полного опорожнения кишечника).

Бедренная вена, пересекая паховую связку, переходит в подвздошную вену, движется через брюшную полость, образуя нижнюю полую вену, встречает на своём пути печень, проходит через грудобрюшную диафрагму и оттуда в правое предсердие. Если есть напряжение паховых связок, воспаление сигмовидной кишки, отек и изменение положение печени, пережатая диафрагма, то венозный отток будет нарушен, появится отек и застой, а далее воспаление, все это ведет к развитию варикоза, если соединительная ткань слабая и вы в дефицитах по необходимым для нее нутриентам.

Внутрибрюшное давление увеличивают узкая одежда и обувь на каблуках, зажатые диафрагмы тазовая и брюшная.

Интересный факт: состояние диафрагмы может сильно влиять на развитие варикозного расширения вен. Если диафрагма в спазме, например, из-за стресса, она будет дополнительно передавливать венозные сосуды и нарушать венозный кровоток и лимфоток, к тому же измениться паттерн дыхания, что скажется на газообмене и общем состоянии организма.

Патогенез



Внутрибрюшное давление дает отек, застой, что приводит к воспалению и нарушению тока крови по всему телу, оно препятствует оттоку крови, так как сопротивление становится очень велико. Страдает нижняя полая вена, по которой кровь поднимается от нижних конечностей к сердцу.

Если у вас варикоз нижних конечностей, или варикоз органов малого таза, то скорее всего есть и варикоз шеи, варикоз органов ЖКТ, рук, груди — это компенсаторный механизм тела.

Геморрой, варикоцеле, варикоз органов малого таза — это все одно и то же, у этих проблем одна этиология.

Сдавление вен в тазу, например, при беременности, может вызвать варикоз в ногах. Венозная кровь движется от ног к тазу. Если сосуды пережаты, кровь застаивается, что приводит к варикозу. Также малоподвижный образ жизни ухудшает кровоток в тазу и вызывает венозную застой. Для улучшения кровообращения необходима физическая активность и специальные упражнения. Когда венозная кровь не может нормально циркулировать, она давит на стенки сосудов, вызывая их расширение. Венозная система состоит из сердца, артерий и вен. Артерии переносят кровь с кислородом от сердца к органам, вены возвращают кровь с углекислым газом обратно к сердцу. Для нормальной циркуляции венозной крови требуется сокращение мышц. Вены имеют клапаны, предотвращающие обратный отток крови. Нарушения работы клапанов и мышц приводят к венозному застою и варикозу.

Воспалительные процессы на слизистой ткани кишечника и желудка приводят к тому что лимфатические узлы увеличиваются и давят на сосуды, образуя отек, что провоцирует геморрой, расширение вен органов малого таза. Также постоянное давление крови и воспалительные процессы повреждают стенки вен, снижая их эластичность. Это приводит к расширению вен, которые становятся видимыми на поверхности кожи. Застой крови и воспаление — основные факторы развития варикоза.

- Нарушения функции печени
Плохая работа печени делает кровь густой, что увеличивает давление на стенки сосудов и приводит к их перерастяжению. Печень можно восстановить за 3–6 месяцев, что улучшит состояние сосудов. Увеличенная печень также сдавливает сосуды, нарушая венозный кровоток.
- Также в патогенезе варикоза могут быть замешаны пороки сердца и дефекты его работы.
- Прием оральных контрацептивов может привести к развитию варикоза.
- Высокий гомоцистеин.

Советую сдать анализ на гомоцистеин. У взрослого он не должен быть выше 8, иначе риски по эндотелиальной дисфункции сосудов повышаются. При 10 и выше — очень сильно повышаются. Подробнее — в научной статье [«Гипергомоцистеинемия — фактор риска развития тромбоза глубоких вен»](#). Также на сайте есть [схема для снижения уровня гомоцистеина](#).

Варикозное расширение вен требует комплексного подхода к лечению, включающего физическую активность, массаж, правильное питание и заботу о здоровье печени.

СТАДИИ ВАРИКОЗА

Изначально заболевание протекает бессимптомно. Небольшое расширение подкожных сосудов или характерные «сеточки» на ногах. Отеки, нарастающие к вечеру и исчезающие на следующее утро. Повышенная утомляемость. Тяжесть, а иногда и распирающие боли в нижних конечностях, зуд. Ночные судороги в икроножных мышцах.

Далее ситуация усугубляется. Эстетические нарушения нарастают. Возникает риск развития осложнений — тромбоз в бассейне нижней поллой вены, включая сосуды ног и малого таза. Связано это с повышением свертывающей способности крови при вынашивании беременности.

Декомпенсация. Площадь измененных вен значительно увеличивается. Постоянные отеки. Присоединяется кожный зуд, воспалительные изменения. Тургор кожи снижается. Она теряет эластичность, становится сухой, легко ранимой. Зоны гиперпигментации, голени приобретают темно-коричневый оттенок. Могут появиться трофические язвы.

•

Стадии варикоза нижних конечностей

Международная классификация



| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---------------------------------|--|------------------------|---|----------------------|--------------------------------------|
| видимые признаки отсутствуют, возможна тяжесть в ногах | появляются сосудистые звездочки | видны расширенные вены, болят ноги, возможны ночные судороги | регулярно отекают ноги | развивается воспаление кожи, изменяется ее цвет | образуются предъязвы | развиваются стойкие трофические язвы |

Компенсации

Субкомпенсации

Декомпенсации

Классификация В. С. Савельева

Стадии по классификации СЕАР

МЕДИАТОРЫ ВОСПАЛЕНИЯ



ВОСПАЛЕНИЕ В КЛАПАНАХ



РЕФЛЮКС



ВОСПАЛЕНИЕ В КАПИЛЛЯРАХ



ВЫХОД ПЛАЗМЫ



МАССИВНЫЙ ВЫХОД ПЛАЗМЫ



ВЕНОЗНЫЕ СИМПТОМЫ



БОЛЬ, ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ И ОТЕЧНОСТИ

C0s

ТЕЛЕАНГИОЭКТАЗЫ



C1

ВАРИКОЗ



C2

ОТЕК



C3

ТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ



C4

ЯЗВА



C5-6

2. ТУАЛЕТНЫЕ ДЕЛА ПРИ ВАРИКОЗЕ И ГЕМОРРОЕ

еморрой — это такой же варикоз, это варикозное расширение вен прямой кишки. При «обычном» варикозе всегда есть склонность к геморрою. На проявление и усугубление варикозной болезни и геморроя оказывает влияние даже конструкция унитаза. Неподходящая высота включает в процессе

дефекации мышцы пресса, следствием чего является повышение внутрибрюшного давления.

Когда ваши бедра находятся под прямым углом к корпусу, как это происходит, когда вы сидите на унитазе, пуборектальная мышца, проходящая через тазовое дно, напряжена, в прямой кишке образуется изгиб, что затрудняет процесс дефекации.

Естественная поза для дефекации — как на корточках.

обычное положение сидя



Токсины
Геморрой
Запор :(



Легкость
Свежесть
Удовлетворение :)

сидя на корточках





Если же подставить под ноги подставку, это позволяет имитировать более естественную и оптимальную для дефекации позу «на корточках» — когда между корпусом и бедрами острый угол, пуборектальная мышца расслабляется, прямая кишка выпрямляется, процесс сокращений кишечника облегчается, и фекалии легко покидают организм.

Соорудите небольшую подставку для ног, которая снимет давление с пресса при дефекации и облегчит сам процесс. Угол должен составлять 35–40 градусов. Это предотвратит сильное натуживание. Снизит риск появления геморроя и рецидивы. Есть готовые подставки, например, [ВОТ](#).

Во время самого процесса дефекации необходимо расслабиться. Именно расслабиться. Многие, наоборот, начинают напрягаться и тужиться, сидя на унитазе. Но это неправильно и усугубляет варикоз.

При дефекации нужно, чтобы колени были выше бёдер и, как следствие, попы. Такое положение выравнивает прямую кишку, что в свою очередь облегчает испражнение.

Откажитесь от туалетной бумаги!!! Туалетная бумага и подтирания травмируют анус. Замените её влажной туалетной бумагой, а в идеале — подмываниями.

Для подмывания можно использовать гигиенический душ или даже просто набирать воду в пластиковую бутылку и после дефекации подмывать анус в направлении от влагалища к анусу, т. е. спереди назад. Есть даже [портативные варианты душа-биде](#).

3. ОДЕЖДА И ОБУВЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Друзья варикоза — тесное нижнее белье, сдавливающее венозные магистрали на уровне паховых складок, лифчики пережимающие подмышечные лимфоузлы, различные корсеты, штаны на тугих резинках, ремни, повышающие внутрибрюшное давление.

80% венозной крови из ног удаляется благодаря активной работе мышц голени. Одежда не должна пережимать голень, колени, голеностопные и коленные суставы. То есть никаких узких джинсов, штанов, которые пережимают эти места, особенно при сидении. Никаких облегающих сапог, ботинок. Одежда не должна нигде давить, ничего пережимать. К концу дня не должно остаться следов от одежды.

Свободные штаны без резинки (или с мягкой резинкой) на шнурках, платья, бесшовное белье — все должно быть комфортным и удобным.

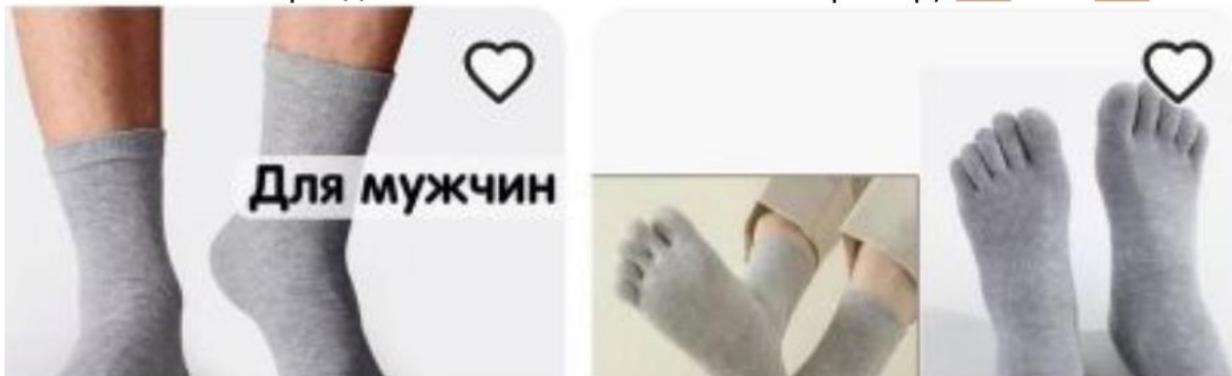


Такого ни в коем случае быть не должно. Такой одеждой вы нарушаете микроциркуляцию, лимфотток, провоцируете мышечные зажимы. Спать оптимально обнаженными либо в сорочке, не должно быть никаких резинок. Нижнее белье оптимально свободное, на размер больше, бесшовное.



Стопа — важная часть мышечно-венозного насоса. Неправильная узкая обувь провоцирует и усугубляет уже имеющийся варикоз.

Пальцы не должны сжиматься и скрючиваться в обуви и носках. Носки выбираем босоногие или с разделенными пальчиками. Например, [BOT](#) или [BOT](#) или [BOT](#).



Обувь нужна физиологичная, «босоногая», которая ничего нигде не пережимает и не скрючивает пальцы. Примеры: [Bosovill](#), [Unicorn Shoe Lab](#), [Barefoot](#), есть босоходы и на [Wildberries](#).



ложение ноги
буви «Босая нога»

Положение ноги
в современной обуи



В неправильной узкой обуви напрягаются стопы, голеностоп, икроножные мышцы — кровоток ухудшается. Если постоянно ходить в узкой обуви — нагрузка на сосуды будет постоянной, стенки вен растягиваются, повреждаются венозные клапаны, которые перестают плотно смыкаться. Кроме давления на ткани стопы

и сосуды узкая обувь также может привести к деформации суставов стопы, что повлияет на всю биомеханику тела и на ухудшение работы мышечно-венозной помпы.

4. КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Неправильно надетый и неправильно подобранный компрессионный трикотаж лишь усугубит состояние!

Компрессия насильственно держит вены в состоянии повышенного тонуса, выдавливая лишнюю кровь из венозной системы ног. Это своеобразный костыль, компрессия ничего не лечит. Есть риски усугубления состояния при неправильной носке.

Также подобная конструкция очень мешает восстановлению естественной функции.

Еще раз: это не лечебное изделие, это то, что замещает естественную функцию поддержки венозного тонуса, чем больше вы носите компрессию, тем тяжелее восстановить естественную функцию.

Никакой профилактики варикоза компрессия не осуществляет!!!

Нежелательные явления компрессии: также раздражение кожи, капиллярные повреждения, дискомфорт и боль при носке.

Компрессионный трикотаж также способен вызывать тромбоз, повреждение нервов и т. д.

Нежелательные явления при использовании компрессионного трикотажа

| Reported adverse events | Incidence |
|--|-----------|
| Non-severe | |
| Skin irritation ^{1,5,20-23,25-29,35,37} Раздражение кожи | Common |
| Allergic skin reaction ^{3,6} | Very rare |
| Discomfort and pain ⁷ Дискомфорт и боль | Common |
| Forefoot oedema and lymphoedema ⁹ | Rare |
| Bacterial and fungal infection ^{4,8,10} | Very rare |
| Severe | |
| Soft tissue damage or necrosis ²⁰ 35,36-37,61 | Very rare |
| Nerve damage ²²⁻²⁷ | Very rare |
| Arterial impairment ^{24,27} | Very rare |
| Venous thromboembolism ⁵³ | Very rare |
| Cardiac decompensation ⁴² | Very rare |

Table 1. Summary of reported adverse events

Frequency grouping: very common (>1/10), common (>1/100 to <1/10), uncommon (>1/1000 to <1/100), rare (>1/10,000 to <1/1000), very rare (>1/10,000), frequency not known (cannot be determined)

Компрессионный трикотаж допустим во время перелётов, повышенных физических нагрузок в вертикальном положении, длительном стоянии на ногах. Срок службы изделия ограничен.

Подбирается трикотаж после специальных замеров, оптимально — медицинским специалистом (но и специалисты также способны лажать и подбирать не тот размер, который только усугубит ситуацию).

Компрессионные чулки для беременных также должны быть правильно подобраны, иначе могут вызывать сильные судороги.

5. ПИТАНИЕ ПРИ ВАРИКОЗЕ + КНИГИ ПО ТЕМЕ

Диета при варикозе играет решающую роль, и нам крайне важно разгрузить ЖКТ, снять воспаление, чтобы убрать отёк в кишечнике, чтобы он перестал передавливать сосуды и вены. В общем, наша цель — снизить градус воспаления в организме, избавиться от СИБР (синдром избыточного бактериального роста) и СИГР (синдром избыточного грибкового роста).

Диета минимум на 3 месяца. Убираем из рациона:

- глютен (3 месяца),
- сахар (3 месяца),
- фруктозу (3 месяца),
- молоко (1 месяц),
- орехи (1 месяц),
- все бобовые (1 месяц),
- растительные масла (1 месяц). Масла часто прогорклые и при попадании в организм вызывают окислительный стресс. Животные масла, в том числе сливочное, — можно!
- яйца куриные (2–3 недели). Перепелиные яйца — можно!
- кисломолочную продукцию (2 недели)
- продукты с высоким содержанием гистамина (1 месяц).

Еще раз: диета имеет здесь ключевую роль!!! Ограничений много, но при таком питании смело можно овощи (желательно немного тушеные или вареные или запеченные, но не сырые — они раздражают больной ЖКТ), мясо, рыбу, растительный белок и т. д., бульоны, супы.

В диету заходите плавно! Начинайте внедрять диетические рекомендации неспеша — плавно-плавно отказываться от всех запрещённых продуктов — в течение 7–10 дней.

Главный маркер, что продукт не подходит — повышение пульса через 15–30 минут после еды на 10–15 ударов.

Эффект от антигистаминовой диеты наступает через 7–10 дней, улучшения и в самочувствии — тоже. Если улучшения на ваш взгляд нет — можно ввести гистаминовый продукт через 7–10 дней после диеты и оценить ваше состояние после приема этого продукта. Обычно при непереносимости гистамина есть резкое ухудшение.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ГЛЮТЕН

Злаки:

- все виды пшеницы (обычная пшеница, полба, дурум, камут, эммер, фарро).
- ячмень
- рожь
- тритикале: гибрид пшеницы и ржи.
- Продукты из этих злаков:
- хлеб и выпечка: булочки, багеты, кексы, торты, пироги, печенье.
- макаронные изделия: паста, лапша.
- крупы и каши: манка, кускус.
- снеки: крекеры, чипсы, сухарики.
- завтраки: мюсли, хлопья.
- панировочные смеси: панировочные сухари.
- Обработанные продукты:
- соусы и приправы: соевый соус, некоторые заправки для салатов, подливы.
- супы: некоторые консервированные и порошковые супы.
- обработанное мясо: колбасы, сосиски, бекон, панированные продукты.
- консервы: некоторые виды консервов могут содержать глютен как добавку.

Напитки:

- пиво: изготавливается из ячменя или других злаков, содержащих глютен.
- некоторые алкогольные напитки: например, виски и некоторые виды водки.
- Продукты для выпечки:
- мука: пшеничная, ячменная, ржаная.
- смеси для выпечки: блины, вафли, маффины.
- Другое:
- сладости и десерты: некоторые конфеты, пудинги, мороженое с добавками.
- замороженные продукты: замороженные обеды, пиццы, десерты.
- некоторые лекарственные препараты и добавки: капсулы и таблетки с оболочками на основе глютена.
- Продукты, которые могут содержать скрытый глютен:
- соусы и подливы: Могут использовать муку или крахмал как загуститель.
- приправы и специи: некоторые смеси специй.
- ароматизированные продукты: чипсы с ароматизаторами, обработанные орехи.
- обработанные продукты: некоторые виды морепродуктов, соевые продукты.

Советы по избежанию глютена:

1. Читайте этикетки и всегда проверяйте состав продуктов на наличие глютена.
2. Используйте специализированные продукты: выбирайте продукты, маркированные как «без глютена».
3. Готовьте еду дома: блюда из натуральных ингредиентов, чтобы контролировать их состав.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ГИСТАМИНОМ

- Красное вино, шампанское
- Шоколад
- Твердые и копченые сыры
- Квашеная капуста
- Тунец
- Салями и другие твердые колбасы
- Помидоры, кетчуп
- Пицца — настоящая гистаминовая бомба, все продукты в ее составе — с высоким содержанием гистамина и гистаминолибераторы (вещества, которые могут вызывать высвобождение гистамина из тучных клеток и базофилов в организме). А если еще и с бокалом вина?!

САХАР

Сахар и фруктоза содержатся в различных продуктах питания:

1. Сахар (сахароза):

- в столовом сахаре (обычном белом и коричневом сахаре),
- в кондитерских изделиях (печенье, торты, пирожные, конфеты),
- в сладких напитках (газировка, фруктовые соки, энергетические напитки),
- в обработанных пищевых продуктах (соусы, кетчупы, готовые завтраки).

2. Фруктоза:

- в свежих фруктах (яблоки, груши, виноград, арбузы и т. д.),
- в сухофруктах (изюм, финики, курага),
- в меде,
- в продуктах, содержащих кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (HFCS), таких как некоторые газированные напитки, фруктовые соки и сладости.

Оба эти сахара могут быть найдены в комбинации во многих натуральных и обработанных продуктах.

Если психологически держать диету тяжело, убрать как минимум сахар и все мучное, газированные напитки, полуфабрикаты, консервы, вино/шампанское/пиво, грибы, молочку и бобовые — эти продукты вызывают вздутие и увеличивают внутрибрюшное давление, усиливая варикоз.

ТЯГА К СЛАДКОМУ

Если не получается самостоятельно справиться с сахарной зависимостью, можно подключить добавки. Смотрите схему «Нутритивная поддержка при борьбе с сахарной зависимостью» из трансформационного интенсива «Состояние стояния» [по этой ссылке](#).

ЭЛИМИНАЦИОННАЯ ДИЕТА

Как можно грамотно провести пищевую элиминацию — читайте в другом материале интенсива. Этот материал доступен бесплатно. Переходите [по этой ссылке](#).

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Обязательно соблюдать питьевой режим: с утра выпивать стакан обычной воды, далее — стакан теплой воды 40–45 градусов с 10 крупинками гималайской розовой соли (поможет снять отек с кишечника и сфинктеров ЖКТ, продренажить тело, т.к. натрий тянет за собой воду, то есть выводит отек).

Днем рекомендуется пить так: каждые 15–20 минут по паре тестовых глотков обычной воды, если хочется больше — то пить больше.

Интересный факт: если вам хочется соленого или острого, это может быть сигналом о необходимости пить, а не есть.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

У меня разрешение только на один формат — pdf. Если данный формат вам неудобен, можете купить книгу в подходящем варианте.

- Книга Джесси Инчаспе «Богиня глюкозы»
- Книга Роберта Люстига «Чем нас пичкают»
- Книга Терри Уолс «Протокол Уолс. Новейшее исследование аутоиммунных заболеваний»
- Книга Маргарет Милтон «Аутоиммунное меню»

ЧТО ЕЩЁ ВАЖНО

Обязательно тщательно пережевывайте пищу, не садитесь за стол в перевозбужденном состоянии, не ешьте второпях или на бегу, не ешьте под телефон или телевизор, не разговаривайте во время еды.

50% проблем с ЖКТ связано с тем, что люди не контактируют с едой во время приема пищи на 100%. Пищеварение начинается со взгляда на еду!!! Мозг должен видеть еду, чтобы отдавать команды органам ЖКТ на выделение ферментов.

Во время еды вы должны быть полностью сконцентрированы на еде! Прием пищи осуществлять в тишине и спокойствии — вот лучшая профилактика заболеваний ЖКТ и необходимая часть нормализации его работы.

Рекомендация: ешьте строго по чувству голода, если вы не голодны — не ешьте! Отсутствие чувства голода — признак того, что организм в состоянии эндотоксикации и еще не готов к перевариванию, энергия нужна на другие процессы. И пищеварительные соки ещё не накопились в необходимом объёме!

И ещё один совет: периодическое голодание (не более суток) может помочь вернуться к «заводским настройкам» организма и почувствовать вкус продуктов, обновить вкусовые рецепторы. Голодать можно 2 раза в месяц, не чаще.

6. ДОМАШНЯЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ ВАРИКОЗА

ДОМАШНИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Предвосхищая вопросы тех, кто ванну не имеет, но желает пройти курс ванн. Можно приобрести складную ванну. Ищите на маркетплейсах (на AliExpress дешевле). Также советую обзавестись **термометром для воды**, ибо рекомендации по температуре лучше не нарушать.

Если у вас серьезные проблемы со здоровьем, то начинать можете с ножных ванн, плавно повышая уровень воды. Например, первые пару процедур вода покрывает лишь стопы. После поднимаем выше, по уровень щиколоток, и под конец курса — вода по уровень колена.

Больше всего капилляров — в конечностях. Если руки и/или ноги мерзнут, значит, капилляры работают плохо. Значит, работает плохо вся система кровообращения. Любая болезнь связана с замедлением или остановкой кровообращения в каком-либо месте организма. Также нет болезней без замедления движения межклеточных жидкостей. При застое крови в капиллярных сосудах появляется возможность для вторжения и вольготного размножения различных патогенных микроорганизмов.

Гипертермические (повышающие температуру тела) скипидарные ванны помогают очистить внутри- и межклеточные жидкости, открыть и расширить лимфатические и кровеносные капилляры — дорожки к клеткам. Курсовой прием скипидарных ванн благотворно влияет на организм в целом: улучшается кровообращение, органы перестают голодать — начинают получать питание, кислород. Кроме того, вследствие повышения температуры крови и межклеточных жидкостей происходит вывод белковых и микробных токсинов через лимфу, кровь и, наконец, через почки. Как следствие — укрепляется иммунитет.

ТИПЫ СКИПИДАРНЫХ ВАНН

Скипидарные ванны Залманова делятся на три типа, в зависимости от используемой скипидарной смеси:

- белые (из белой скипидарной эмульсии)
- желтые (из желтого скипидарного раствора)
- смешанные (из обеих смесей в определенных пропорциях).

Белая эмульсия и желтый раствор оказывают различное действие на организм.

Белые скипидарные ванны

Белая эмульсия стимулирует кожные капилляры и все органы, действует на весь организм в целом и на общее состояние, повышает артериальное давление.

Во время приема белой ванны Вы можете почувствовать покалывание или жжение кожи. Ваши капилляры (их венозные и артериальные концы) открываются и ритмически сокращаются, словно тренируются. Дыхание становится глубже, приток кислорода в легкие усиливается, активизируются метаболические процессы. Артериальное давление крови умеренно повышается, приспособляясь к изменившимся условиям вне и внутри организма. Жесткие, тугоподвижные связки, сухожилия и мышцы расслабляются.

Ощущения покалывания или жжения кожи во время приема белой скипидарной ванны могут быть выражены в разной степени: от едва заметного покалывания пальцев ног до очень сильного жжения кожи на разных участках тела. Реакция

кожи зависит от дозы скипидарной смеси и от индивидуальной кожной чувствительности. Чрезмерное жжение означает передозировку скипидарной смеси либо превышение длительности приема ванны. Следовательно, нужно либо уменьшить дозу смеси, либо несколько сократить продолжительность ванны. Особенно выраженным жжение может быть на коже половых органов, в этом случае перед приемом ванны можно смазать места наибольшей чувствительности тонким слоем медицинского вазелина.

Желтые скипидарные ванны

Желтый раствор за счет сильного расширения капилляров понижает артериальное давление крови, рассасывает экзостозы (наросты на суставах), встречающиеся при гипертрофических деформирующих артритах, растворяет отложения кальциевых солей в сухожилиях и связках. При последствиях мозговых инсультов, при миелопатиях, сопровождающихся разрушением миелиновых оболочек нервных волокон, этот раствор вымывает остатки погибших клеток, скопившихся около уцелевших нейронов, освобождает нервные клетки, сжатые шлаками, и создает благоприятные физиологические условия для оживления и восстановления оставшихся в живых нервных клеток.

Ванны с желтым скипидарным раствором искусственно повышают температуру тела, не вызывая сильное ощущение жжения или покалывания кожи. Эти ванны стимулируют активное потоотделение и удаление через кожные покровы мочевины и хлористого натрия. После них не наблюдается тахикардии (учащения сердечных сокращений) и учащения дыхания. Слой, состоящий из касторового масла, олеина и едкого натра, который покрывает всю поверхность горячей воды в желтой ванне, значительно снижает потерю тепловой энергии со стороны тела. Происходит накопление тепла в воде, что приводит к ускоренному сгоранию болезнетворных агентов в лимфе, крови, в цитоплазме клеток и межклеточных пространствах.

Расширяя капилляры, желтые скипидарные ванны действуют подобно грязевым ваннам, но в отличие от последних, расширяют не только венозные, но и артериальные капилляры, из-за чего усталости после таких ванн не чувствуется.

Оба вида скипидарных ванн — и белые, и желтые, обладают обезболивающим действием.

Смешанные скипидарные ванны

Получаются при смешивании желтого раствора и белой эмульсии. Дополнительный эффект такого смешивания — выход в кровь через открывающиеся капилляры различных аминокислот, в том числе гистамина. Этот процесс сопровождается длительным обезболиванием тканей. Кроме обезболивающего действия внутренний гистамин, циркулирующий во вновь открытых капиллярах кожи, вызывает расширение еще закрытых капилляров мышц и капилляров артерий конечностей, проникает в артерии различных органов брюшной и грудной полостей, в головной и спинной мозг, в ликвор (спинномозговую жидкость). Все это в итоге приводит к восстановлению нормального тока крови в сосудах, нормального питания, окисления и выведения метаболитов. Происходит оздоровление организма в целом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ СКИПИДАРНЫХ ВАНН

- активные формы открытого туберкулеза легких,
- выраженная сердечная недостаточность,
- лихорадочные состояния, высокая температура,

- непереносимость компонентов,
- выраженная гипотония (при пониженном давлении нельзя принимать желтые ванны, а вот белые или смешанные — можно. Если вы не следите за своим давлением — выбирайте смешанные ванны).

Важно: капилляротерапия, скипидарные ванны, горячие грудные обертывания несовместимы с применением различных инъекций, антибиотиков, гормонов. Можно ли применять теплые и горячие водные процедуры при воспалении? На первый взгляд кажется, что подобные процедуры только осложнят острое воспаление. На самом деле при воспалении происходит мобилизация естественных защитных сил организма против внешних или внутренних болезнетворных факторов. Эта реакция обычно характеризуется гиперемией (покраснением тканей, вызванным приливом крови), которую можно усиливать теплыми и горячими водными процедурами. Тепло воды прекращает или предотвращает венозный застой в капиллярных сосудах, восстанавливает кровообращение в тканях и органах, выводит из них метаболиты (продукты обмена веществ), микробы и разрушенные клетки в общее русло циркуляции, где происходит окончательная очистка крови, расщепление токсинов и вывод их из организма. Искусственная гипертермия организма, вызванная теплом воды, улучшает питание и восстановление клеток и тканей. Именно поэтому скипидарные ванны отлично подходят на начальных стадиях ОРВИ, ОРЗ.

КАК ПРИНИМАТЬ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА

Кроме ванны и раствора понадобится термометр для воды с 50-градусной шкалой, мензурка с делениями, тонометр для контроля артериального давления, часы, зеркало для контроля испарины на лице, если вы принимаете ванны без помощника.

Вы можете приобрести скипидарные эмульсии фирмы «Скипар», в комплекте уже есть колпачок с делениями и термометр.

Первый этап — подготовка ванны

Ванна должна быть идеально чистой, в раствор не должно попасть никакой грязи со стенок. Наберите в ванну теплую воду $36 (\pm 1)^\circ\text{C}$ до начального уровня воды. Начальный уровень воды зависит от объема вашего тела. Не забывайте, что после полного погружения вашего тела уровень воды значительно поднимется, а вам в процессе процедуры еще нужно будет подливать горячую воду. Поэтому выбирайте начальный уровень воды так, чтобы после вашего полного погружения вода не доходила до отверстия предохранительного слива примерно на 7–10 см. Желательно, чтобы к концу приема ванны уровень лечебного раствора дошел до предохранительного отверстия. Это позволит вам получить максимальную пользу от лечебного скипидарного раствора. Чем глубже ваше тело погрузится в лечебный раствор, тем больше эффект лечения. Пока в ванну набирается теплая вода, опустите в нее водный термометр и контролируйте температуру воды, чтобы она была именно $36 (\pm 1)^\circ\text{C}$. Водный термометр должен находиться в ванне, в воде, все время до конца процедуры.

Если вы будете измерять температуру лечебного раствора спиртовым термометром, то рекомендую время от времени сверять его с каким-либо ртутным термометром, например, с обыкновенным медицинским градусником. Это связано с тем, что спиртовые термометры менее точны, чем ртутные, и их показания иногда немного отклоняются от истинного значения. В таких случаях нужно обязательно делать поправку на отклонение. Обращайтесь со стеклянными градусниками с осторожностью, не забывайте об их хрупкости!

Отмерьте нужное количество смеси, вылейте ее в емкость объемом не менее 500 мл, налейте в нее горячую воду из крана, хорошо размешайте столовой ложкой. Вылейте разбавленную смесь из емкости в ванну. Разливайте ее равномерно по всей поверхности воды. Затем обеими руками хорошо размешайте, чтобы смесь равномерно растворилась в воде. После размешивания смеси руками на поверхности водного раствора могут оставаться комочки и масляные пятна — они полностью растворятся при дальнейшем подливании горячей воды и повышении температуры раствора.

Второй этап — прием скипидарной ванны

Перед погружением обязательно смажьте промежность вазелином. Погрузитесь в водный раствор как можно глубже. Засеките время начала процедуры. Сразу после погружения в лечебный раствор откройте горячую воду. Струя горячей воды должна быть такой, чтобы температура скипидарного раствора повышалась постепенно, примерно на 1 °С за 2 минуты. Принимайте ванну в полностью расслабленном состоянии. Поглядывайте на термометр и часы. Контролируйте скорость повышения температуры.

При варикозе больше подходят желтые скипидарные ванны либо смешанный скипидар. Но нельзя принимать горячие ванны! Температура ванны должна быть до 38 градусов.

Лечебные скипидарные ванны лучше делать в медицинских центрах которые специализируются на **ваннах по Залманову**. Лечебные ванны — более концентрированные, чем составы для домашнего использования.

При приеме белой скипидарной ванны температура раствора обычно доводится до 39 (± 1) °С. Белая ванна по температурному режиму является теплой. При приеме желтой скипидарной ванны, которая является горячей, температура раствора поднимается до 40 °С. При 1 и 2 стадиях варикоза такие ванны принимать можно. Но при первых ваннах остановитесь на температуре 39 °С, чтобы организм успевал адаптироваться.

При приеме желтых ванн измерьте температуру тела до ванны и через 5 минут после ее приема: чем больше разница в температурах, тем лучше организм реагирует на ванну, тем скорее наступит улучшение, оптимально повышение минимум на 0,5 градуса.

Продолжительность приема ванн — от 10 до 20 минут, в зависимости от появления на лице испарины или пота, а также от вашего общего состояния. Для тех, кто любит точные цифры — есть таблица. Но помните, что любые схемы — примерны. Если испарина или пот на лице появились до истечения указанного времени, то ванну можно закончить. Если пот или испарина задерживаются, то можно увеличить длительность ванны на 1–3 минуты, чтобы дождаться их появления. Но важно не перестараться, не перележать, иначе может возникнуть выраженная тахикардия, скачки давления, из-за чего после ванны вы будете чувствовать себя не очень хорошо.

Белые скипидарные ванны

| № ванны | Количество белой скипидарной эмульсии, мл | Температурный режим, °С | Продолжительность ванны, мин |
|---------|---|---------------------------|------------------------------|
| 1 | 20 | 36°, через 5 мин 38° | 15 |
| 2 | 25 | Тот же | 15 |
| 3 | 30 | Тот же | 15 |
| 4 | 35 | 36°, 5, через 5 мин 38,5° | 15 |
| 5 | 40 | Тот же | 15 |
| 6 | 45 | Тот же | 16 |
| 7 | 50 | 37°, через 5 мин 39° | 16 |
| 8 | 55 | Тот же | 16 |
| 9 | 60 | Тот же | 16 |
| 10 | 65 | Тот же | 16 |
| 11 | 70 | Тот же | 17 |
| 12 | 75 | 37°, через 5 мин 39,5° | 17 |
| 13 | 80 | Тот же | 17 |
| 14 | 85 | Тот же | 17 |
| 15 | 90 | Тот же | 17 |
| 16 | 95 | Тот же | 17 |
| 17 | 100 | Тот же | 17 |
| 18 | 105 | Тот же | 17 |
| 19 | 110 | Тот же | 17 |
| 20 | 115 | Тот же | 17 |
| 21 | 120 | Тот же | 17 |

Примечание: начиная с 22-ой ванны и далее проводить процедуры по режиму ванны №21.

Таблица №3

Желтые скипидарные ванны

| № ванны | Количество белой скипидарной раствора, мл | Температурный режим, °С | Продолжительность ванны, мин |
|---------|---|---|------------------------------|
| 1 | 20 | 36°, через 5 мин 39° | 15 |
| 2 | 30 | Тот же | 15 |
| 3 | 40 | Тот же | 15 |
| 4 | 50 | Тот же | 16 |
| 5 | 60 | 36°, через 5 мин 39°, начиная с 12-ой мин 40° | 16 |
| 6 | 70 | Тот же | 16 |
| 7 | 80 | Тот же | 17 |
| 8 | 90 | 36°, через 5 мин 39°, последние 4 мин 41° | 17 |
| 9 | 100 | Тот же | 18 |
| 10 | 110 | Тот же | 18 |
| 11 | 120 | Тот же | 18 |

Примечание: начиная с 12-ой ванны и далее проводить процедуры по режиму ванны № 11.

Таблица 4

Смешанные скипидарные ванны

| № ванны | Количество белой эмульсии, мл | Количество желтого раствора, мл | Температурный режим °С | Продолжительность ванны, мин |
|---------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1 | 20 | 30 | 36°, через 5 мин 39° | 15 |
| 2 | 25 | 30 | Тот же | 15 |
| 3 | 30 | 30 | Тот же | 15 |
| 4 | 35 | 35 | Тот же | 16 |
| 5 | 40 | 40 | Тот же | 16 |
| 6 | 45 | 45 | Тот же | 16 |
| 7 | 50 | 50 | 36°, через 5 мин 40° | 16 |
| 8 | 55 | 55 | Тот же | 16 |
| 9 | 60 | 60 | Тот же | 17 |

Примечание: начиная с 10-ой ванны и далее проводить процедуры по режиму ванны № 9.

Опытные гидротаты полагали, что для правильного подбора лечебной процедуры необходимо опираться на оценку самочувствия пациента во время самой процедуры. Она не должна быть для него тягостной, не должна вызывать чувство дискомфорта, не должна волновать, пугать или раздражать его.

Появление на лице испарины (пота) — это ключевой момент приема скипидарной ванны, сигнал того, что организм дошел до кондиции, начал активно очищаться, — и ванну можно закончить. Вылезайте из ванны осторожно: скипидарные ванны — масляные, пол и стенки ванны становятся скользкими.

Оденьте халат или обернитесь полотенцем, но не вытирайте кожу насухо.

Начать курс скипидарных ванн вы можете с одного раза в неделю, на следующей неделе уже можете принять две ванны и так по нарастающей.

Третий этап — отдых в постели

После всех ванн необходим отдых под теплым одеялом. Это очень важно для получения наибольшего целебного эффекта. Под одеялом надо полежать пару часов и хорошенько пропотеть. Именно поэтому скипидарные ванны рекомендуются принимать вечером, перед сном.

Еще раз, что делать. Сразу после ванны нужно хорошенько завернуться и укрыться очень тепло, чтобы как следует пропотеть в течение 20–40 минут.

После окончания потоотделения вытрите тело, наденьте сухое белье и отдохните еще 2 часа. После ванны необходимо горячее питье.

Для усиления потоотделения, которое начинается еще в ванне, можно укрыться даже несколькими одеялами, а также выпить стакан горячего чая, а еще лучше — потогонного травяного настоя, что также усилит и продлит процесс потоотделения, то есть выведения шлаков и очищения организма.

Сбор потогонный (на 2-х литровой термос): лабазник (таволга) 2 ст. ложки, лист малины 2 ст. ложки, лист смородины 1 ст. ложка, липы цветки 1 ст. ложка, душица 1 ст. ложка, листья крапивы 1 ст. ложка, мята и мелисса по чайной ложке.

Во время лечения капиллярными скипидарными ваннами, чаще всего в начале, у некоторых может наблюдаться так называемая реакция очищения. Например, могут появиться высыпания на коже, слезотечение, кашель с выделением мокроты из бронхов, насморк с выделением слизи из носа и даже жидкий стул. Очень редко могут быть небольшие кровотечения, например, из носа или влагалища (матки), что также является способом детоксикации (очищения) организма. Также во время приема скипидарных ванн может наблюдаться реакция обострения. Чаще всего она происходит у тех, кто имеет какие-либо заболевания костей, суставов, позвоночного столба. Могут усиливаться боли, повышаться температура тела.

КОНЦЕНТРАТЫ ДЛЯ ВАНН

Концентраты для ванн с конским каштаном, время приема ванн 20–30 минут, постоянно подливая горячую воду. Температура ванны 35–38 градусов.

Оптимально 50–100 мл концентрата на ванну для лечебного эффекта.

Концентраты совмещаем с солями. На ванну 150–200 литров нужно около 5–7 кг обычной соли для лечебного эффекта.



Курс — 15 процедур, через день.

Экстракт конского каштана укрепляет стенки капилляров и вен. Каштановые ванны способствуют снижению отечности и усталости ног.

Конский каштан имеет богатый химический состав. Во время принятия теплой ванны активные вещества через раскрытые поры всасываются в кожу, а затем разносятся кровью и лимфой по тканям.

Ванны с пиявкой тоже сочетаем с солью, можно сочетать и с конским каштаном. Такие ванны отлично снимают отёк, спазмы мышечные, лимфодренажат и оказывают противовоспалительный эффект.

Ванны нельзя принимать после еды (должно пройти часа 1,5–2 после приема пищи). Перед ванной и после нее необходимо полежать минут 30 — час.

Во время ванны надо лежать максималь спокойно, не напрягая тело, не разговаривая.

После ванны тело не ополаскивать.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Если нет ванны — можете принимать контрастный душ. После горячего душа можно делать обтирания полотенцем, вымоченной в холодной воде. Важно: растирания полотенцем нужно начинать снизу вверх, ни в коем случае не иначе — спровоцируете лимфатический отек!

Варианты приема контрастного душа

1 вариант

1. Включить приятно теплую воду (для разогревания тела).
2. Включить приятно горячую воду - до тех пор, пока чувствуете себя комфортно.
3. Включить комфортно прохладную воду - 20-30 секунд и более.
4. Включить горячую воду - 20-40 секунд.
5. Включить холодную воду - от 30 секунд и более.
6. Включить горячую воду - 20-60 секунд.
7. Включить холодную воду - находиться под ней до тех пор, пока телу будет приятно.

2 вариант, упрощенный

1. Встать под горячий душ на 10-30 секунд
2. Затем включить холодную воду на 10-30 секунд.

Так повторить три цикла.

После принятия контрастного душа следует хорошо вытереться и не выходить на улицу минимум полчаса.



Душ Алексева — тоже отличный вариант! Гидромассаж душем Алексева нормализует работу капилляров, вен, артерий и соединительной ткани в целом. Пользоваться надо регулярно. Начинать — с мягких насадок, плавно адаптируя тело. Минуты наращивать ежедневно. Строго по дренажным линиям.

Напоминаю: душ Алексева и другие процедуры — это, конечно, хорошо, но это не средства первой необходимости, прежде всего надо снять внутрибрюшное давление, устранить дефициты.



Со скидкой можно взять б/у на Авито, Юле. Эффект на соединительной ткани и венах проявляется месяца через 1,5 регулярного использования. Хорошо дренажит, убирает отёки, восстанавливает нормальный лимфоток, улучшает тонус сосудов. Эффект накопительный. Но еще раз: пользоваться надо регулярно.

В разы более мощный аналог — душ Шарко, но он актуален только на начальном этапе варикоза. На более запущенных стадиях он, в отличие от душа Алексева, наоборот, будет травмировать.

Контрастный душ, обтирания, солевые ванны — также отличные методы капилляротерапии, но они не производят такого мощного общего воздействия на капилляры, как скипидарные ванны.

Интересный факт. Чтобы воздействовать на механизм клеточного старения, надо в первую очередь подумать о капиллярах. Только их артериальные петли несут питательные вещества каждой клетке (кислород, аминокислоты, глюкозу, электролиты, витамины), а венозные удаляют метаболиты, продукты клеточного обмена. Если капилляры вокруг клеток заблокированы, нет притока питательных веществ, скопление метаболитов препятствует работе клеток и уменьшает или даже останавливает обмен веществ, ускоряя процессы склероза — вот это и есть старение.

ОБЕРТЫВАНИЯ ОТ ВАРИКОЗА

Оптимально использовать для обертываний либо бандажный бинт, либо аптечный эластичный. На крайний случай можно взять пищевую плёнку.



Аптечный Троксевазин или Троксерутин обильно нанести на тело, можно просто на ноги до живот, начиная с лодыжек. Покрывать все эластичным бинтом или бандажным, степень прилегания средняя. Оставить на 30–60 минут. Экстракт каштана обильно нанести на тело и забинтовать. Есть на маркетплейсах, например, [ВОТ ССЫЛКА](#) и [ВОТ](#). Можно к экстрактам и троксевазину добавлять пару капель Димексида. Из готовых обертываний можно делать [холодные с глиной и водорослями](#). Ещё вариант [по этой ссылке](#). Можно сделать экстракт для обертывания самостоятельно. Сырье можно купить в аптеке. Понадобится 150 г плодов и 50 г цветков конского каштана. Залить плоды и цветки 300 мл водки. Настаивать 18–20 дней. Использовать в обертывании: 1 часть настойки, 1 часть воды, 1 часть меда. Все 1:1:1. Либо просто 1 часть воды и 1 часть настойки, в этом вымочить бинты и забинтовать тело на 20–30 минут. Также для обертываний можно использовать обычные хлопковые колготки.



Утеплять обертывания не надо. В момент обертываний можно двигаться. Также для обертываний подойдет обычная соль. 10%-ные солевые обертывания: 10 г соли на 100 мл воды. Вымочить бинты или колготы, одеть минимум на 30 минут (можно до 3 часов).

Курс: 15–20 обертываний на ежедневной основе.

Вообще очень много рецептов ванн и обертываний, которые подходят при варикозе, есть [в проекте «Отшикаринг»](#).

ДОМАШНЯЯ ПРЕССОТЕРАПИЯ

Различные аппараты прессотерапии, например, [такой](#) или [вот](#). Использовать курсами по 10–12 процедур 3–4 раза в год, и по необходимости — в промежутках.

ДАРСОНВАЛИЗАЦИЯ

Метод хорошо зарекомендовал себя на начальных стадиях заболевания. Он хорошо справляется с небольшими отеками, устраняет усталость ног, восстанавливает сосудистый тонус. Процедуры эффективны на 1, 2 стадии. Плавными движениями насадку ведут от щиколотки до бедер. Насадка должна двигаться исключительно снизу-вверх вдоль. Электрод не должен оказывать давление на кожу, также запрещено останавливать движение.

Длительность процедуры составляет около 10 минут, сеансы следует проводить каждый день или через день. Один курс включает в себя 20 сеансов, которые можно повторить через месяц. Обычно требуется 2–3 курса.

Аппарат можно купить на маркетплейсах, [ВОТ ССЫЛКА](#) и [ВОТ](#).

И прессотерапию, и дарсонвализацию начинать надо с самого слабого режима, через каждые 2 процедуры постепенно повышая мощность.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА

Обязательная для всех процедура — растирание тела сухой шерстяной варежкой утром и вечером, 5–10 минут. Обычной шерстяной варежкой из жёсткой шерсти или средней жёсткости.

Ежедневные растирания тела варежкой — это крайне важное мероприятие, так как питание тканей и капилляров ухудшается в силу нарушения циркуляции, в результате чего и происходят застойные и воспалительные процессы.

Растирания же помогают продренажить застойные ткани и улучшить их питание через усиление кровотока.

Растирания следует проводить в направлении снизу вверх, от лодыжек до головы. Нажим средний.

Отлично дренирует и разгружает капилляры, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, снимает усталость и нервное напряжение, стимулирует работу мозга, является активной формой самомассажа, улучшает кожное дыхание.

Оптимально проводить на ежедневной основе, можно курсами 3 недели через 3 недели.

7. ФИЗИОТЕРАПИЯ ВАРИКОЗА (КАБИНЕТ)

Физиотерапевтические кабинеты есть в медицинских учреждениях- больницах, санаториях, профилакторий. Также многие кабинеты работают на базе поликлиники. В России можно сделать курс физиотерапии по полису бесплатно. Также есть аппараты на базе частных клиник.

Что помогает в лечении варикоза: **магнитотерапия, 10–20 сеансов.**



Магнитотерапия дает комплексный эффект: нормализуется кровоток на участке за счет снижения вязкости и улучшения текучести крови, улучшается лимфодренаж.

Дает хороший обезболивающий эффект за счет уменьшения чувствительности нервных волокон, а также снятия отека тканей, что сказывается уже с первых сеансов.

Криотерапия, 10–20 сеансов. Может быть проведена в виде массажа аппликатором, смоченным в жидком азоте или в криосауне. При воздействии холода происходит раскрытие мелкой капиллярной сети, резкая активизация кровотока, ускоряются дренажные свойства лимфатической и венозной системы, быстро спадает отечность тканей.



Прессотерапия, 10–20 сеансов. Внимание! Только на базе медицинских учреждений, никаких косметологий и массажных кабинетов, которые предлагают прессотерапию.



При лечении варикоза методом прессотерапии на вены конечностей воздействуют сжатым воздухом под давлением. Это позволяет обеспечить своеобразную тренировку сосудов, улучшить процессы кровообращения и снизить степень проницаемости стенок вен.

«Сухие» углекислые ванны. На курс назначается 10 процедур. Эти ванны улучшают венозный отток, кислородное снабжение тканей, трофику и стимулируют процессы регенерации.



По действующему физическому фактору лечебное использование СУВ относится к карбогенотерапии — разновидности лечения углекислым газом (диоксид углерода, CO₂).

Грязелечение. Назначают грязевые аппликации при температуре 38—40°C на 15—20 минут через день или 2 дня подряд с днем перерыва. Курс лечения 10—12 процедур.



В составе сульфидных иловых грязей много минеральных компонентов. Они проникают через кожу и улучшают тонус стенки венозных сосудов, положительно влияют на текучесть крови, уменьшают риск образования тромбов.

Гидротерапия — разновидность физиотерапии при варикозе, в которой используют целебные свойства ванн природных и искусственных минеральных вод.

При варикозе применяют жемчужные ванны, подводный душ-массаж, хлоридные (соляные) ванны, сульфидные ванны. На курс отводится обычно 10—20 процедур, каждый день или с интервалом 1—2 дня.

Гидротерапия (лечебные ванны), контрастный душ активируют кровотоки и лимфоток в нижних конечностях, стимулируют капилляры.

Эндосфера — создана и клинически доказана для решения проблем флебологии, связанных с сосудами, венами и капиллярами. Курс от 6 процедур раз в 3–5 дней. Допустим только оригинальный аппарат.



Как записаться на курс физиотерапии: в поликлинике записаться к участковому терапевту или узкому специалисту (хирург), попросить направление на курс физиотерапии. Также есть частные клиники физиотерапии, где можно пройти процедуры на платной основе, воспользуйтесь поиском. Например, клиника **«Доктор Физио»**, клиничко-диагностический центр **«Евромедсервис»** и др. Есть кабинеты на базе санаториев в странах СНГ, можно пройти санаторное лечение 2–3 недели. Подборка санаториев для лечения вен — [по этой ссылке](#).

Физиотерапия достаточно хорошо работает в комплексе с остальными мерами. Если нет возможности пройти курс физиотерапии — ничего страшного, можно ограничиться домашними процедурами.

8. ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ МАССАЖ / САМОМАССАЖ, ОСТЕОПАТИЯ, ГИРУДОТЕРАПИЯ

Еще несколько вспомогательных методов, которые ускорят регенерацию и оздоровят организм.

Как я уже писала в других темах, варикоз во многом связан с повышенным внутрибрюшным давлением, со смещением, отеком и воспалением органов ЖКТ и малого таза, с пережатой грудной диафрагмой, тазовой — все это передавливает полую вену и сосуды, ведет к застою и воспалению, и как следствие — варикозу. Остеопатия, висцеральные техники помогают отрегулировать работу диафрагм, поднять органы, убрать застойные процессы. Достаточно 2–3 сеансов висцерального массажа, выполненного массажистом и пары сеансов остеопатии, чтобы почувствовать улучшение.

Лучше обратиться к специалистам, ибо самостоятельно очень тяжело глубоко подлезть к проблемным областям, ну и здесь нужны хотя бы базовые знания физиологии.

Как найти специалистов: лучше всего — по отзывам знакомых, через социальные сети и Интернет. Ввести «остеопатия (висцеральный массаж)» и название своего города (поясняю такие моменты, ибо многие, судя по предыдущим проектам, не додумываются до таких элементарных вещей!). Хороших специалистов всегда мало, даже в крупных городах, но нам в целом нужна лишь базовая помощь по этой теме. Искать специалистов можно и на сайтах Profi.ru и [Яндекс Услуги](http://Яндекс.Услуги). Также можно пройти курс ЛФК с физиотерапевтом на базе поликлиники бесплатно, либо платно с индивидуальными занятиями.

Если нет возможности — не страшно. Можно попробовать позаниматься самостоятельно по роликам и книгам.

Моя техника висцерального массажа — [по этой ссылке](#), рекомендую работать по ней 2–3 недели минимум. Отзывов положительных на нее очень много, остается лишь поработать руками. Отлично снимает отек с живота, улучшает перистальтику. Также на сайте есть [массаж от коликов/газиков](#).

Вот хорошие бесплатные ролики, где все подробно объяснено. Подобрала самые рабочие по работе с тазом, диафрагмой и висцеральному массажу живота.

https://youtu.be/EUC9rQ428b8?list=PL3s5wT93O04_0r78Jca3VeV2Tf2jHEP_h

<https://youtu.be/yvHibS0jtZw>

<https://youtu.be/gYgdcDIJa8s>

<https://youtu.be/T7ovZmFmdlc>

<https://youtu.be/4oWAx0gOius>

К техникам подходить осторожно, начинать с малого давления на точки, постепенно увеличивая. А то я знаю таких максималистов-торопыжек, которые хотят быстрее получить результат и мнут себя до серьезных синяков.

В Москве хорошие специалисты по висцеральному массажу в [Клинике Огулова](#) и [международном медицинском центре «Синай»](#).

Гирудотерапия — неплохой помощник в реабилитации, но в целом процедура неприятная. При варикозе ставят пиявки в основном в область правого подреберья, крестца и копчика. Обязательно соблюдение [противогистаминовой диеты](#) во время курса, иначе места «укусов» могут долго заживать и чесаться. Курс — 9–11 процедур 1–2 раза в неделю.

9. СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Склеротерапия не лечит вену и не склеивает ее, а запускает процесс замещения вены соединительной тканью, то есть происходит склероз вены. Это просто дает косметический эффект, с причиной не работает, но усиливает нагрузку на венозную систему. Причина варикоза при этом не устранена, при варикозе страдают все вены, нет какой-то «одной больной венки», нагрузка пойдет на остальные, и через время будет «рецидив». Это бесконечный процесс, ибо это не лечение и даже не костыль, лишь маскировка проблемы.

Операция — это также не решение, ибо варикоз это компенсаторика организма на системную проблему со здоровьем. Мы не лечим варикоз, мы лечим человека! Удалить — это не решение проблемы, а борьба с симптомом.

Изучите научную статью [«Осложнения склеротерапии вен нижних конечностей: классификация, причины»](#).

10. ВАРИКОЗ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Все данные по варикозу рекомендации подходят при беременности. В целом варикоз и геморрой после беременности в 70% случаев самостоятельно проходят после родов, как уменьшается внутрибрюшное давление. Но если здесь усугубились дефициты по белку, минералам, пошло сильное смещение органов, стенка вен и сосудов ослабла и растянулась, то состояние будет усугубляться. При беременности крайне важно не допускать сильных дефицитов. Когда при беременности возникает варикоз половых органов и малого таза, плод недополучает нужного питания.

Если варикоз появился при беременности, крайне важны ванны с солью из урока и коленно-локтевые позы — по 10 минут 5–6 раз в день. Не лежать на спине, не откидываться в кресле сильно — это пережимает полую вену и ухудшает отток.





Крайне важно при беременности:

- не носить одежду, которая оставляет следы на теле к вечеру,
- не натуживаться при дефекации.

Собственно, еще раз: все рекомендации из проекта беременным подходят!
И работаем КОМПЛЕКСНО!

Не носите дородовые и послеродовые бандажи, всё что пережимает, всё что оставляет на животе следы! Послеродовой бандаж допустим в первые три дня после родов, и оптимально как можно быстрее от него отказаться, так как это мешает процессу возвращения органов на место. В период беременности бандаж препятствует току крови.

11. РАБОТА С ВАРИКОЗОМ. РЕЗЮМЕ

1. Для начала нужно снизить внутрибрюшное давление (отрегулировать микрофлору кишечника, устранить СИБР, СИГР, ликвидировать запоры, повышенное газообразование, перестать носить тесную одежду и обувь, убрать отек органов ЖКТ и их смещение диетой и добавками, висцеральной терапией)
2. Нормализовать микроциркуляцию и лимфоток, убрать застои (физиотерапия, ванны, растирания, упражнения).
3. Восполнить дефициты по витаминам и минералам, нормализовать белковый обмен, укрепить сосудистую стенку для того, чтобы было из чего проращивать новые сосуды, нормализовать обмен кальция.
4. Устранить гиподинамию, мышечная работа крайне важна для работы вен. Подходящая физическая нагрузка при варикозе: ходьба, скандинавская ходьба, йога, пилатес, растяжка, танцы.

12. ВАРИКОЗ И КУПЕРОЗ. СХЕМА КОРРЕКЦИИ ПРЕПАРАТАМИ

Первым делом приступаем к диете, крайне важно отладить углеводный обмен. Убрать повышенное газообразование и застой, убрать СИБР, СИГР, чтобы снизить внутрибрюшное давление. Без диеты прием нутрицевтиков будет иметь очень незначительный эффект.

Все препараты (и диету) вводим очень плавно, по 1 добавке в 3 дня. Обязательно питье из рекомендаций по питанию. По анализам советую проверить **гомоцистеин**.

Семена льна, первые 10 дней. Одну столовую ложку заварить одним стаканом кипятка. Дать настояться минимум 40–60 минут (можно на ночь запаривать в термосе). Пить настой весь сразу за 30–60 минут до приёма пищи, оптимально утром (если не завтракаете, можно просто натощак). Важно: пить только настой,

семена льна есть не надо. Отвар семян льна восстанавливает слизистые ЖКТ. Семена льна есть и в аптеках, и [на Wildberries](#), и [на iHerb](#).

Сорбент на ночь, 10 дней. Обычный уголь из расчёта 1 таблетка на 10 кг веса. Или цеолит, глина, или аminosорб, или пектин — по инструкции. Сорбент обильно запить. Не есть за 3 часа до приема сорбента и после. Варианты БАД на выбор: [Смарт Детокс](#), [Пепидол](#), [Аминосорб](#), [Фитосорбовит](#), [Цеолит Клиноптилолит](#), [Great Plains Bentonite](#), [Yerba Prima Activated Coconut Charcoal](#). Но еще раз: аптечный уголь тоже ок.

Лецитин ([соевый](#), [подсолнечный](#), [в порошке](#), [в гранулах](#) — любой) — 1–3 грамма 1 раз в день, 3 месяца. Принимать с едой, где есть жиры.

Мумие — 2–3 таблетки (или 500–600 мг) за 30–60 минут до еды, 1 раз в день, 1 месяц. Аптечное подойдет. На английском мумие — Shilajit, есть [на iHerb](#). На Wildberries есть и [паста](#), и [в таблетках](#).

Заменить мумие можно гуминовыми минералами. Варианты добавок с Wildberries: [гуминовый комплекс Vimavita](#), [добавка от Vitae Key](#).

Белок в еде поливать лимонным соком и рассасывать после еды пару крупинок соли. Либо прием **ферментных комплексов с желчью** вместе с едой 1 месяц, если даёт сильное облегчение — 3 месяца. Например, [комплекс ферментов Bio-Gest](#) или [Advanced Digestive Enzymes](#).

После еды, через минут 30–60, оптимально принять **горечи**. Либо пожевать корень аира (есть в аптеках, есть [на маркетплейсах](#)) / одну звездочку гвоздики.

Шрот расторопши — за 30 минут до еды 2 раза в день по 1 столовой ложке. Или [силимарин](#) 100 мг 2 раза в день на 2–3 месяца.

Во время курса лечения хорошо применять горячую грелку на область печени, хотя бы 1 раз в день на 1 час после еды — снимает спазм с желчных протоков. На маркетплейсах можно найти [маленькие грелки](#) — удобно использовать.

Противомикробные и противогрибковые травы (для коррекции купероза этот этап неважен). [Кора муравьиного дерева](#) — по 2 капсулы 2 раза в день до еды и [кора осины](#) в капсулах — по инструкции. За границей кору осины можно заменить [оливковым листом](#) либо экстрактом грейпфрутовых косточек, прием по инструкции. Можно взять комплекс для санации кишечника. Если на травах появляется интоксикация — уменьшаем дозу и добавляем сорбент, это реакция отмирания патогенов, 3 недели.

При беременности можно заваривать Пау де арко — 2 капсулы на кружку, 1 раз в день, в таблетках не принимать. Осину нельзя.

Восстановление уровня белка: прием **гидролизованного коллагена** 3 месяца. Минимум — 7 г в день, оптимально — 10–15 г за 40–60 минут до приема пищи, можно вместо. Варианты: [Marine collagen от Vital Proteins](#), [пептиды коллагена от Sport Research](#), [морской коллаген от Aksolagen placentum](#), [коллаген морской от LabBionica](#).

Для восстановления белкового синтеза необходимо 1–1,5 г белка на 1 кг веса в сутки. Оптимально — легкоусвояемого белка. Делаем бульоны (рецепт [в этой статье](#)), такой бульон можно разбавлять, холодцы и т. д.

Пьем концентрированные куриные бульоны — натошак, минимум за полчаса до еды. Варианты с Wildberries: [костный куриный бульон](#), [куриный бульон](#), [говяжий бульон](#). Варианты с iHerb: от [Ancient Nutrition](#), от [Terra Origin](#). Важно их хорошо солить и немного посыпать зеленью. Минимум 3 месяца, оптимально — 6.

Витамин С — по 500 мг 3 раза в день минимум 3 месяца. Подойдет любой вариант, который вам нравится, можно аскорбат натрия, можно просто аскорбиновую кислоту, можно липосомальный витамин С.

Прием **биофлавоноидов** на 3–6 месяцев:

- диосмин 900 мг, гесперидин 100 мг — 2 месяца по 1 таблетке в день до еды (Детралекс или аналоги — вот [пример добавки](#) с Wildberries, а на iHerb есть [VeinFactors](#) от Futurebiotics, [CircuVein](#) от Flora).
- рутин — 1–2 месяца по 300–500 мг 1 раз в день после еды (можно в добавке, например, [такой](#) или аптечный Аскорутин).
- [Конский каштан](#) — по 250 мг 2 раза в день или 500 мг 1 раз в день или аптечный Эскузан, 1 месяц.
- [Дигидрокверцитин](#) или [пикногенол](#) — 100 мг 1 месяц.
- Полипrenoлы (например, [клеточный сок пихты сибирской](#)) — 1 месяц. Аналоги с iHerb: [пикногенол от Life Exstension](#), [экстракт основной коры от Now Foods](#).
- Длительный курс из разных биофлавоноидов нужен для «отращивания» новой капиллярной сети, формирования качественной сосудистой стенки.
- Крайне важно хоть худо бедно поддерживать организм по обмену **кальция**. Изучите [этот материал](#). Минимум 3 месяца, оптимально 6, эффекты по костной ткани при остеопении появляются примерно через 9–15 месяцев от начала приема:
- кальция цитрата — 700–1000 мг в день в несколько приемов.
- магния — 200–300 мг в день.
- витамина K2 — минимум 500 мкг в день с жирной пищей, витамин K крайне важен для здоровья сосудов.
- витамина D — 5000 единиц в день.
- кремния — прием минимум 3 месяца (Biosil — есть [на iHerb](#), [на Wildberries](#), еще вариант — [коллоидный кремний](#)).

Что ещё можно добавить, но необязательно:

- мультивитаминный комплекс на 1–2 месяца.
- [пыльцу пчелиную](#) — 1 столовую ложку с утра на 1–3 месяца, [пергу](#) — 1 столовую ложку с утра на 1–3 месяца.
- [Q10](#) — 100 мг и [PQQ](#) — 20 мг.
- [Пантогематоген](#) как источник белка и легкоусвояемого железа.
- Наринэ — курсом, 21 день. По инструкции, можно делать закваску самим.
- Курунга — за 30 минут до еды или натошак, профилактика СИБР и СИГР. Этот комплекс убирает большую часть гнилостной флоры и грибковой. Но в совокупности с диетой! [В капсулах](#) — для кишечника, в таблетках — для желудка. Наринэ и Курунгу оптимально пропить 2 курса в год по 3–4 недели.
- Янтарная кислота — 4 таблетки в день, снижает гистамин в эпидермисе. Курс 3–4 недели. Либо капельницы с Реамберином / Цитофлавином, 10 дней.
- Что ещё я бы добавила: пептиды — Вазаламин и Вентфорт — по 2 курса за 9–12 месяцев по 3–4 недели. Очень хорошо работают. Прием пептидов строго натошак, за 30–40 минут до еды.
- Комплекс старалась подобрать максимально недорогой. По факту — дополнять схему и дополнять... Но если вы совсем ограничены в средствах, главное — это противовоспалительная диета, коррекция образа жизни, упражнения и физиотерапия, компенсация белка (как минимум бульоны), прием шрота расторопши и длительный прием витамина С и биофлавоноидов.
- Вены сосуды, капилляры — это все относится к соединительной ткани. И все нарушения подлежат восстановлению, по времени это займет около

6–12 месяцев. Для того, чтобы прорастить новую капиллярную сеть, прорастить новые сосуды, организму надо дать благоприятные условия для этого: убрать все факторы, которые способствовали возникновению варикоза (вспоминаем самый первый материал проекта).

13. ОСТРЫЙ ГЕМОРОЙ, ВЫПАДЕНИЕ ГЕМОРРОИДАЛЬНОГО УЗЛА

Итак, что принимать и что делать, чтобы быстро снять боль, убрать воспаление.

- Детралекс 1000 мг по 2 таблетки 3 раза, либо 1000 мг по 1 таблетке 6 раз в день, 2–3 дня, далее по 1 таблетке 2–3 раза в день, 2–3 дня. Значительно легче становится уже на второй день. В этом препарате микронизированная фракция диосмина, поэтому Детралекс работает лучше добавок и дженериков, но если его нет можно просто взять препарат с диосмином и гесперидином (диосмин 900 мг + гесперидин 100 мг).
- Капли Эскузан — 50 капель 3 раза в день, 5–7 дней. Действующее вещество: конский каштан или Horse Chestnut — можно взять в добавках, тогда получится по 500 мг 3 раза в день.
- Витамин С — 1000 мг в день, 7 дней.
- Для снятия спазма: Но-шпа — по 1 таблетке 2 раза в день, 3 дня или магний 200 мг, 2 раза в день.
- Наружно:
 - мазь Троксевазин или Троксерутин смешать с мазью Вишневского 50 на 50 и приложить в виде аппликации на марлю, 2–3 раза в день.
 - также очень хорошо работают мазь и свечи Ультрапрокт. Еще есть отличные мазь и салфетки Проктолиф.
 - Если есть анальная трещина:
 - свечи Метиурацил. Вариант с iHerb — [свечи HemCalm от Voiron](#).



Также можно делать [компрессы из касторки](#) на живот и примочки / аппликации на анус, чтобы быстрее убрать геморрой.

Находиться в такой позе по 10 минут 3–4 раза в день.

14. МОИ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ВАРИКОЗА (ВИДЕО В ОТДЕЛЬНОЙ ПАПКЕ)

Отлично разгружают тело и дренажат, убирают застои, помогают прорастить новую здоровую капиллярную сеть.

Выполнять на ежедневной основе. Обязательный утренний комплекс.

Противопоказаний нет.

Беременным можно (я вовремя демонстрации упражнений нахожусь в третьем триместре, и эти упражнения отлично помогают разгрузить тело), с тромбозами можно (только не усердствуем, делаем очень мягко).

Тряски начинать с 1 минуты, плавно увеличивая до 5 минут с утра. Делать минимум раз в день, оптимально 2–4.

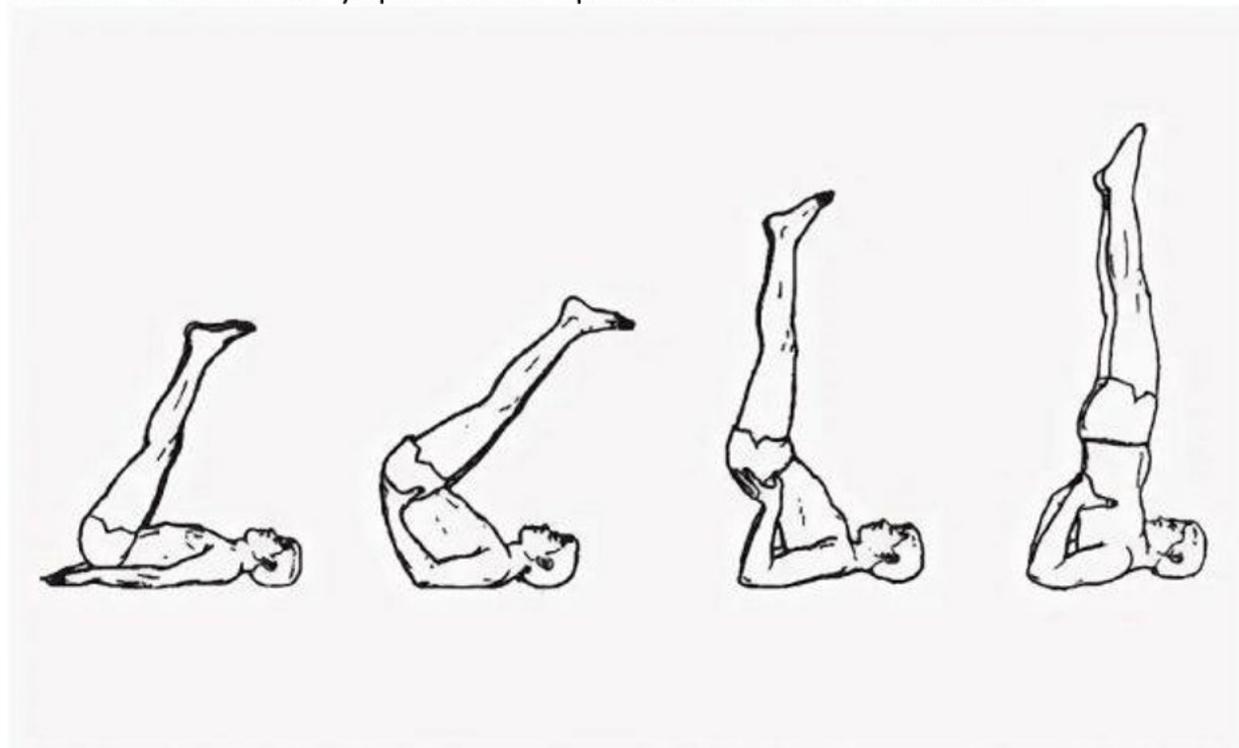
Старый добрый «Тараканчик». 1–2 минуты утром, плавно доводя до 3–5. Можно повторять 2–3 раза в день.

Упражнения при сидячей работе. Комплекс оптимально выполнять каждый час. И вставать на 5–10 минут, можно поделаться еще тряску после этого комплекса 1 минуту.

Ходьба на ягодицах 1 минуту вперед, вторую назад, плавно увеличивая до 3-х с каждым днем, 2–3 раза в день.

Упражнение для разгрузки ног, выполнять 1–2 раза в день. Ноги на 90 градусов к телу и легонько трясти ими, оптимально минут 5–10.

Также для продвинутых упражнение «Березка», по 1–3 минуты в день, 2–3 раза. Но только для людей в хорошей физической форме. И без мигреней, проблем с шеей. Остальные упражнения противопоказаний не имеют.



Ходьба на пяточках и носочках по паре минут в день. Оптимально каждый час 1 минута пяточки, 1 минута носочки.



Упражнения вообще оптимально разносить на каждые 1–2 часа, то есть каждые 1–2 часа их выполнять.

Ходить оптимально много — в день по 7000–15 000 тысяч шагов. От ходьбы должен быть дренаж и улучшение состояния. Если после ходьбы вы отекаете — это больше признак почечной недостаточности и дисбаланса электролитов.

Возьмите за правило: не ложиться спать с ощущением отёка и скованности, иначе за ночь это состояние усугубится. Если есть отек, значит есть застой, нарушение метаболизма, и упражнениями нужно снять этот застой, чтобы за ночь не стало хуже (тромбозы и прочие негативные последствия). Точно так же и утром: если вы встаёте в состоянии отёка и скованности, обязательно нужно сделать упражнения и принять контрастный душ, можно душ Алексева.

Бонус. Делюсь книгой с упражнениями для снятия болевого синдрома и укрепления суставов и соединительной ткани в целом — это основа красивого и крепкого тела. Упражнения очень простые и действенные. Это лучше всяких курсов спорт-блоггеров!



Книга очень не из дешёвых и одна из немногих, которые я смело могу рекомендовать. Прошу не пересылать никому, чтобы не ушла в свободный интернет-доступ.

По [этой ссылке](#) можно приобрести электронную версию (разные форматы).

15. КУПЕРОЗ

Итак, мы в этой теме поговорим про купероз, именно про купероз как симптом. Да-да, купероз — это симптом, а не отдельное заболевание, ровно как и варикоз — это компенсаторный симптом застоя в ЖКТ и органах малого таза, повышающий внутрибрюшное давление. Так и купероз — это компенсаторный симптом, свидетельствующий о венозном застое органов головы и шеи. Венозная кровь несет в себе отработанные токсины, различные клеточные метаболиты и должна иметь беспрепятственный отток. Если венозный отток затруднен, то приток артериальной крови с питательными веществами и кислородом также будет затруднен. При длительном застое крови, нарушении оттока, pH ее понижается, такой «маринад», естественно, повреждает стенки капилляров, сосудов, вен.

Там где застой — там всегда процессы катаболизма, разрушения, при этом ресурса на восстановление недостаточно — ткани недополучают питания.

Если мы говорим о куперозе, то рекомендации такие же, как и при варикозе. Единственное, здесь необходимо работать с венозным оттоком органов головы и шеи. Нарушают его чаще всего проблемы с шейей, зажимы в ней, остеохондроз, проблемы с грудным отделом. Здесь нужно дать гораздо больший упор на физиотерапию, массажи, остеопатию и ЛФК.



Купероз может быть симптомом розацеа, разница в том, что при куперозе кожа сама по себе ровная, не имеет воспалений, глаза не краснеют, кожа не горячая, дискомфорта не дает особо.

Проблема не косметического характера, даже близко. Удалять аппаратными методиками смысла нет. Это не работа с причиной, и через пару месяцев все вернется вновь. И зачастую будет еще хуже.

В коже находится до 1 литра крови, под которую ваше тело выстроило артерии, вены, сосуды, капилляры. И тут вы решаете себе что-нибудь удалить... Пока организм будет пытаться компенсировать то, что вы удалили, построением новых сосудов, вен и т. д. (что, кстати, со строительным материалом? хватает ли белка? что с микроциркуляцией, от качества которой будет зависеть качество новых сосудов?), нагрузку на себя возьмут соседние сосуды, у которых будет такой же перегруз в силу того, что причина не устранена, и через месяц-другой эти перегруженные сосуды будут портить ваш внешний вид такой же компенсаторикой — расширением.

Также при фотоудалении сосудов, при воздействии широкополосным светом, всегда возникает ксероз (сухость, повреждение и истончение кожи), снижение иммунитета кожи, что чревато быстрым старением, дистрофией, появлением воспалительных состояний.



Если совсем мелкие поверхностные капиллярчики появляются на лице (как на фото), то здесь речь не о куперозе, а об измученной коже с поврежденным эпидермальным барьером, с нарушенным иммунитетом из-за неправильного ухода, посещения косметологов и т. д. Восстановлению такой кожи посвящен проект «Отшикаринг».

Доступ к проекту «Отшикаринг по-корниловски: рецепты красоты, которые работают быстро» со скидкой 30% можете приобрести [по этой ссылке](#).

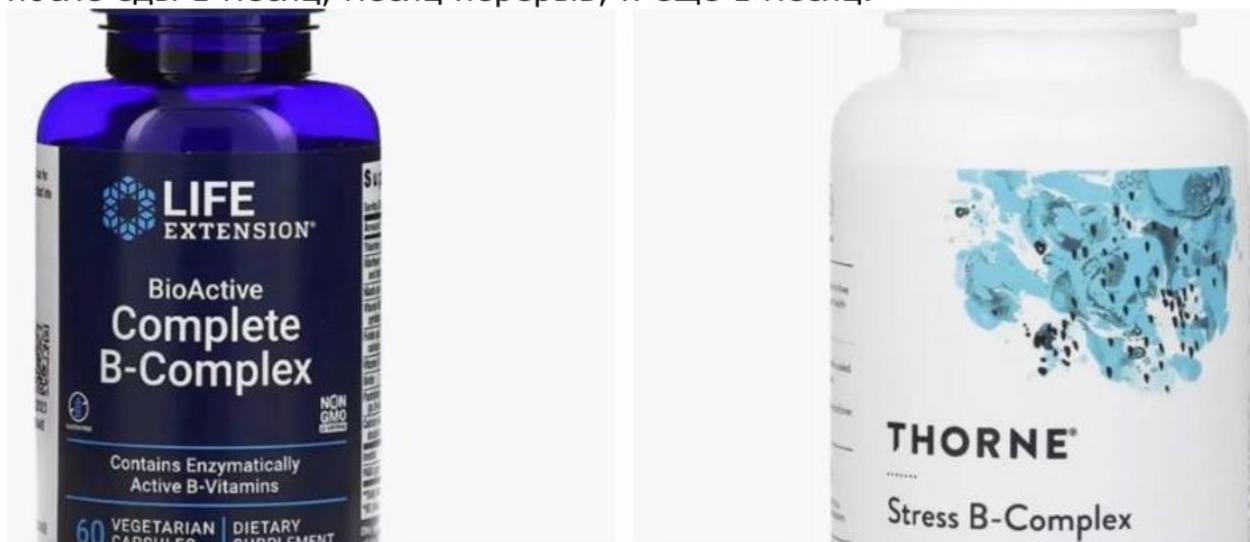
Обладатели купероза — часто очень чувствительные люди, сдерживающие и подавляющие эмоции, переживательные. Эмоции зажимаются физически, как раз часто гнев подавляют, агрессию, недовольство — от этого грудной отдел страдает и шея.

При варикозе часто идёт проблема с коллагеном, а при куперозе — с эластином, к коллагену можно подключить добавки с эластином (на 3 месяца), но не обязательно.



Дополнительные рекомендации (к уже имеющимся по варикозу):

1. Использование ипликаторов на ежедневной основе 2 раза в день. Скачать книгу «Ипликатор Кузнецова. Избавление от боли в спине и шее» можно [по этой ссылке](#).
2. Остеопатия — оптимально минимум 5 сеансов, либо работа с ЛФК тренером, либо самостоятельная работа по методу Эгоскью (книга приложена в теме 14). Если любите тренировки по видео, то рекомендую заниматься умным фитнесом, авторы комплексов упражнений на все тело: Маша Блинова, Алена Медведева, Виктория Боровская (у них есть много бесплатных материалов).
3. К общей схеме добавить витамины группы В — по 1 таблетке в день через час после еды 1 месяц, месяц перерыв, и еще 1 месяц.



Купероз не связан с дефицитом железа, это заблуждение. С железом у многих все в порядке, а вот с его кофакторами — нет, то есть анемия — это не зачастую не дефицит железа, а дефицит его кофакторов для правильного обмена (ровно как в ситуации с кальцием). И железо при варикозе / куперозе / розацеа — это последнее, о чем надо думать, иначе есть риск слететь в еще большее воспаление.

4. При нарушении оттока органов головы купероз — это цветочки, больше всего страдает головной мозг. Если у вас частые головные боли при этом, то дополнительно принимать:

- Винпотропил — по 400 мг 2 раза в день (2 месяца),
- хороший комплекс коэнзимных витаминов группы В — по 1 капсуле в день (2 месяца),
- Кавинтон — по инструкции (2 месяца),
- Мексидол или Янтарную кислоту (1–2 месяца),
- Демифосфон — ситуативно при головных болях (снимает спазм, улучшает отток),

- из фитокомплексов — гинкго билоба — 120–250 мг утром (минимум 6 месяцев) —

это все для улучшения кровообращения мозга, улучшения венозного оттока со стороны мозга.

Katerina

Хочу написать отзыв на список который для улучшения кровотока к мозгу.

Варикоза у меня нет, но голова регулярно раз в месяц болит ужасно.

Ничего не помогало. Но нпвс я принципиально не пью.

Винпотропил+кавинтон+дим ефосфон и янтарка, сняли за час суточную головную боль.

К



← 6 21:17

5. Наружно также из ухода можно смесь масел: [масло бессмертника итальянского](#) — 1–2 капли, [масло герани](#) — 1 капля, [конский каштан \(его co2\)](#) — 3–7 капель. Наносить на лицо, на область вокруг глаз можно тоже — от синячков. Можно смешать с парой капель рициниола.



Перед нанесением масел использовать (распылить) [гидролат гамamelиса](#). Масла лучше наносить на гидролат.

Код на скидку в Аромашке — HELENAKORNILOVA. Скидка 7%: для первого заказа от любой суммы; при повторных заказах от 4 000 рублей.

6. [Ниацинамид в порошке](#) наносить на влажное лицо после распыления гидролата гамamelиса также можно.

7. Можно делать маски из Димексида и Троксевазина / Троксерутина: 1 капля Димексида на 1 столовую ложку Троксевазина, закрыть все пищевой плёнкой на 45–60 минут.

8. Из косметических процедур можно делать фотодинамическую терапию например heleo4, альгинатные маски, микротоки, фонофорез или электрофорез с венотониками.

9. По диете важно исключить продукты, содержащие гистамин и тирамин.

Тирамин содержится:

- в сырах — острых и с плесенью;
- в консервах, включая домашние заготовки;
- в красном вине, копчёностях и шоколаде;
- в чае и кофе, авокадо и арахисе, бананах

Гистамин:

- Ферментированные сыры;
- Квашеная капуста;
- Свиная печень, говяжьи мозги;
- Колбасы, сосиски, ветчина;
- Креветки, раки, соленая рыба
- Помидоры, шпинат;
- Бобовые (фасоль, арахис);
- Какао, шоколад;
- Клубника.

Таблица 1. Продукты, богатые гистамином
(по R. Jarisch et al., 2004; L. Sarkadi, 2005, в модификации)

| Продукты | Содержание гистамина (мг/кг) | | Рекомендуемый верхний предел содержания гистамина (мг/кг) |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
| | Замороженная | Копченая или консервированная | |
| Рыба | | | 200 |
| Скумбрия | 1-20 | 1-1788 | н.у.-210 |
| Сельдь | 1-4 | 5-121 | 1-479 |
| Сардины | | 14-150 | 3-2 000 |
| Тунец | | | 1-402 |
| Сыр | Гистамин (мг/кг) | Тирамин (мг/кг) | Официальных рекомендаций нет |
| Гауда | 10-900 | 10-900 | |
| Камамбер | 0-1000 | 0-4000 | |
| Чеддер | 0-2100 | 0-1500 | |
| Эмменталь | 5-2500 | 0-700 | |
| Свиссталер | 4-2500 | 0-700 | |
| Пармезан | 10-581 | 0-840 | |
| Мясо | | | Официальных рекомендаций нет |
| Колбаса | н.у.-10 | н.у.-1237 | |
| Салями | 1-654 | - | |
| Копченая ветчина | 38-271 | 123-618 | |
| Овощи | | | |
| Квашеная капуста | 0-229 | 2-951 | 10 |
| Шпинат | 30-60 | | |
| Баклажаны | 26 | | |
| Томатный кетчуп | 22 | | |
| Красный винный уксус | 4 000 мкг/л | | |
| Алкоголь | Гистамин (мг/л) | Тирамин (мг/л) | Рекомендуемый в Германии верхний предел содержания гистамина (мг/л) |
| Белое вино | н.у.-10 | 1-8 | 2 |
| Красное вино | н.у.-30 | н.у.-25 | 2 |
| Пиво верхового брожения | н.у.-14 | 1,1-36,4 | |
| Пиво нижнего брожения | н.у.-17 | 0,5-46,8 | |
| Шампанское | 670 мкг/л | - | |

Примечание: н.у. - неразрешенный уровень

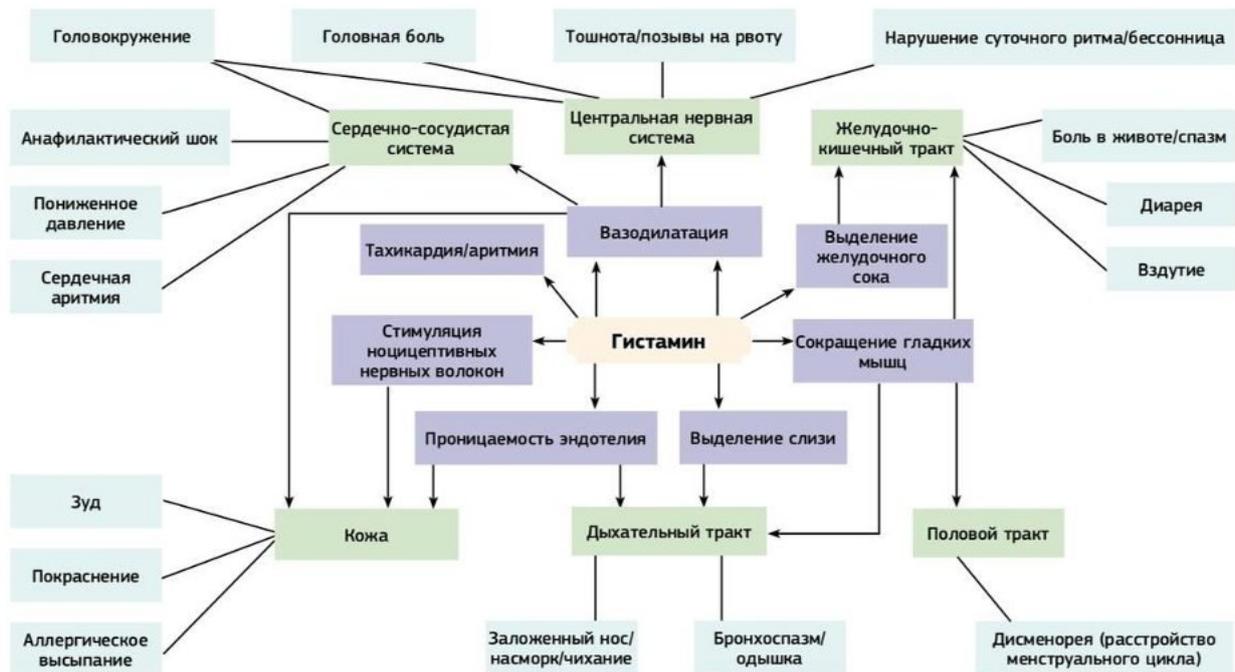


Рисунок 2. Гистамин-связанные клинические симптомы (L. Maintz et al., 2006)

Активность гистамина и тирамина направлена как на мелкие, так и на крупные сосуды: первые гормон расширяет, вторые — сужает. Повышенный гистамин в рационе, из-за воспаления, либо чувствительность к нему нам не на руку, он очень сильно увеличивает проницаемость кровеносных сосудов.

УФ-облучение также приводит к значительному поступлению в кровь медиаторов гистамина и брадикинина, которые вызывают длительное расширение сосудов, повреждение стенки капилляров и возникновение телеангиоэктазий (это те самые «сосудистые звездочки», которые визуально проявляются на поверхностных слоях кожи в виде неэстетичной сеточки сосудов на ногах).

Диету держать 2–3 месяца.

Резюме: купероз — это компенсаторный симптом на различные нарушения организма, а не отдельное заболевание. Это симптом прежде всего застойных процессов, нарушения венозного оттока, нарушения микроциркуляции в целом. Смысл терапии в том, чтобы снять физические зажимы, улучшить отток и микроциркуляцию, питание тканей, дать качественный субстрат организму для построения новых сосудов и капиллярной сети, снизить уровень воспаления в организме и нормализовать процессы катаболизма тканей.



Напоминаю: хронический геморрой лечится так же как и все формы варикоза — комплексно, всё по статьям.

16. ОТЕКИ. ЛИКВИДАЦИЯ. ВАЖНО!

ПРИЧИНЫ ОТЕКОВ

Отек — это накопление жидкости в тканях организма. Работая с сосудами, важно не допускать частых отеков.

Отеки часто развиваются из-за

- гипотонии (низкого давления),
- спазма в районе ЖКТ,
- **инсулинорезистентности**,
- нарушения углеводного обмена,
- **высоком аммиаке**,
- **высоком кортизоле**,
- **высоком гистамине**,
- дисбалансе электролитов.

Отёк — это всегда застой и интоксикация. Частые отеки растягивают венозную и сосудистую стенки.

КАК УБРАТЬ СИЛЬНЫЙ ОТЕК

Натощак или через час-полтора после еды:

- 1 столовая ложка коньяка — подержать во рту секунд 20–30,
- далее сразу выпить 1 г витамина С,
- 1–3 г Детралекса или Венаруса, в общем 1–3 г биофлавоноидов
- одну маленькую чашку горького чёрного кофе мелкими глотками (также держим во рту),
- далее 500–1000 мг глицина под язык.

Если при этом есть еще мозговой туман, ломит голову в висках и затылке, то есть отток сильно снижен и есть накопление аммиака — пакетик Стимола (Цитруллин) или пакетик Гепамерца.

Ждём 30–40 минут и выпиваем **сорбент** (подойдет любой, можно уголь аптечный из расчета 1 таблетка на 10 кг веса). Запиваем сорбент стаканом воды температурой 50–60 градусов очень мелкими глотками. Если через 2–8 часов после приема сорбента не было стула — вызвать (например, поставить глицериновую свечу).

Потом сразу выполняем упражнение «Тараканчик» из комплекса и тряску, можно выполнить весь комплекс от варикоза. Либо залезть в тёплую ванну с 3 кг соли и полежать на поверхности воды, либо поплавать в бассейне. Через час поест хорошо подсоленный бульон.

Этот комплекс убирает даже жесткую сосудистую историю, когда небо низкое и давит на голову сильно, все болит, есть сильная метеочувствительность — это значит, что сосудистая стенка уже в хлам, и на горизонте опасные истории по тромбозам, микроинсультам и т. д. Этот комплекс снимает спазм, дренажит, снимает интоксикацию и защищает сосуды от воспаления. Комплекс использовать ситуативно, когда накрывает сильным отеком — часто это происходит либо поздней осенью, либо ранней весной.

Если лёгкий отек есть утренний или вечерний, то снимается контрастным душем, комплексом от варикоза, отваром хвоща или толокнянки, приемом сорбента, диафрагмальным дыханием.

17. РОЗАЦЕА

ПРИЧИНЫ РОЗАЦЕА

Розацеа — хроническое воспалительное состояние кожи, это симптом воспалительных и аутоиммунных заболеваний. Это иммунный дисбаланс, при котором эпидермальный барьер кожи перестает выполнять свою защитную и иммунную функции, кожа становится «дырявой», пропускающей все чужеродные вещества во внутрь эпидермиса, клетки на это реагируют сильным воспалением.

Также при розацеа меняется липидный состав кожного сала вследствие воспаления и окисления липидов, что еще больше нарушает барьерную функцию кожи. Иммунитет кожи теряет способность распознавать «хорошие» и «плохие» бактерии, состав микробиома кожи сильно меняется в провоспалительную сторону.

Никакие патогены не являются причиной розацеа! Да, они могут запустить процесс, но бороться с ними, пропивая антибиотики, противомикробные препараты, — бесполезно, на болезни это никак не скажется. Клещ — не причина, причина — иммунный дисбаланс, он неправильно реагирует на плохую и хорошую микрофлору. Полно людей с клещом, без каких-либо проявлений. Ровно как и со стрептококком, а при розацеа он дает очень сильное воспаление.

По трем крупнейшим исследованиям с участием 50 тысяч и 80 тысяч человек, было установлено, что в патогенезе розацеа замешаны воспалительные заболевания ЖКТ и многие аутоиммунные процессы — целиакия, болезнь Крона, язвенный колит, синдром избыточного бактериального или грибкового роста, хеликобакиер, синдром раздраженной кишки. Есть связь и с паразитозом — можно копнуть и в эту сторону, если ничего не помогает.

Также розацеа сильно коррелирует с нарушением кальциевого обмена, и является спутником остеопороза и остеопении, нарушения белкового и липидного обмена, то есть организм не может правильно выстроить клеточную мембрану и полноценно проводить импульсы.

1.7.2. Факторы риска и сопутствующая патология

В патогенез розацеа вовлечено множество патологических механизмов, часть из которых является системными. Эти же нарушения вовлечены и в патогенез других заболеваний. Исследования последних лет показали, что у пациентов с розацеа чаще, чем среди здоровых людей, встречаются заболевания пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой и иммунной системы, а также психические проблемы.

В настоящее время подтверждены связи между розацеа и (Haber R., et al., 2018):

- диабетом 1-го типа (преимущественно у женщин);
- болезнью Крона;
- язвенным колитом;
- целиакией;
- рассеянным склерозом;
- мигренями;
- болезнью Паркинсона;
- болезнью Альцгеймера;
- деменцией;
- раком щитовидной железы;
- плоскоклеточным раком кожи;
- глиомой;
- ревматоидным артритом.

Также у пациентов с розацеа существенно повышен риск развития депрессии, однако патогенетический или психологический здесь механизм — до конца непонятно (Heisig M., et al., 2018).

Кроме сопутствующей патологии, выявлены нарушения, которые повышают риск развития розацеа. Так, согласно данным корейской национальной базы медосмотров, включающей информацию почти по 3 миллионам людей, вероятность возникновения розацеа (по крайней мере среди корейских пациентов) повышалась в случае наличия у них следующих метаболических нарушений (Kim J., et al., 2019):

- артериальной гипертензии (АД > 130/85 мм рт. ст.) — в 1,2 раза;
- гипергликемии — в 1,38 раз;
- гипертриглицеридемии — в 1,06 раз;
- низком содержании ЛПВП — в 1,51 раза;
- увеличении окружности талии (> 90 см у мужчин и > 85 см у женщин) — в 1,33 раза.

В учебниках никто не пишет причину, просто связи с разными состояниями по исследованиям. Причина в 90% случаев — биохимическая, и это гипометилирование)). Ну и розацеа — это не заболевание кожи, не дерматологическая проблема, а также симптом различных воспалительных заболеваний, аутоиммунки, гистаминозов, которые стриггерили слабую соединительную ткань (у гипометилаторов она чаще всего в хлам). В основном все гипометилаторы имеют дисплазию соединительной ткани от средней степени до серьезной. Дисплазия — нарушение, при котором мышцы, кости, хрящи и сухожилия, кожа оказываются недостаточно развитыми для выполнения своих функций.

Симптомы соединительнотканной дисплазии

- Со стороны кожных покровов отмечается:
 - повышенная растяжимость (гиперэластичность)
 - или, напротив, хрупкость и сухость кожи.
 - стрии,
 - пигментные пятна либо очаги депигментации,
 - сосудистые дефекты (телеангиэктазии, гемангиомы).
- Слабость мышечной системы при соединительнотканной дисплазии обуславливает склонность к:
 - опущению и выпадению внутренних органов,
 - грыжам,
 - мышечной кривошее.
- Из других внешних признаков соединительнотканной дисплазии могут встречаться такие микроаномалии, как:
 - гипо- или гипертелоризм,
 - лопухость,
 - асимметрия ушей,
 - низкая линия роста волос на лбу и шее и др.

СИМПТОМЫ РОЗАЦЕА

Кожа и соединительная ткань в истощенном воспаленном состоянии, часто это еще сопровождается гистаминозом, а повышенный гистамин разрушает сосудистую стенку. И триггерами розацеа может выступить что угодно — гаймориты, синуситы, лор-инфекции, инфекции зубов, оральные контрацептивы, гормональные препараты, эстрогены и др.

Табл. 1-1-1. Распространенность триггеров розацеа (www.rosacea.org)

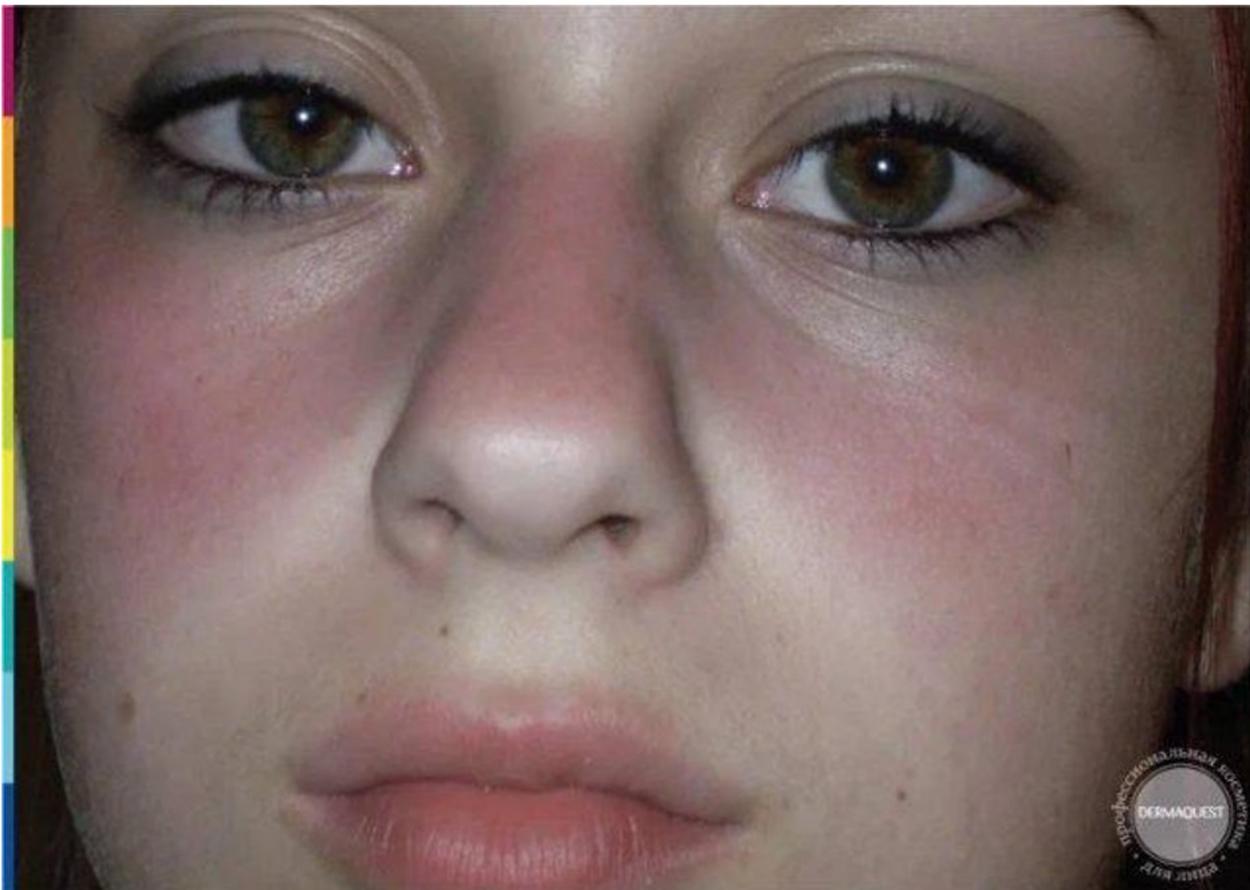
| Факторы | Является триггером для, % участников |
|----------------------|--------------------------------------|
| Воздействие солнца | 81,0 |
| Эмоциональный стресс | 79,0 |
| Жаркая погода | 75,0 |
| Ветер | 57,0 |
| Тяжелые упражнения | 56,0 |
| Потребление алкоголя | 52,0 |
| Горячие ванны | 51,0 |
| Холодная погода | 46,0 |
| Острая еда | 45,0 |
| Влажность | 44,0 |

Дифференциальная диагностика сильно страдает, часто с небольшими проявлениями купероза уже ставят розацеа. Розацеа — это отечность и воспаление на фоне купероза. Одно из отличий купероза от розацеа заключается в том, что купероз не сопровождается явными дефектами кожи, такими как акне или неровности рельефа. Кожа при куперозе остается гладкой, без уплотнений. Единственное, что видно — это капилляры. Купероз не вызывает неприятных ощущений, в то время как розацеа сопровождается жаром, приливами и другими неприятными симптомами.

Ну и многие аутоиммунные проявления типа красной волчанки путают с розацеа, также — некоторые виды акне.

| Папуло-пустулезная форма розацеа | Папуло-пустулезная форма акне |
|---|---|
| Начало в зрелом возрасте (30-60 лет) | Начало в периоде полового созревания |
| Не связана с гормональными влияниями | Связана с гормональным влиянием (обострение в связи с менструациями, беременностью) |
| Комедонов нет | Открытые и закрытые комедоны |
| Поражено только лицо | Наличие высыпаний на груди и спине |
| Вспышки эритемы | Вспышек нет |
| Эритема центрофациальная, телеангиэктазии | Эритемы и телеангиэктазий нет |
| Обострение при инсоляции | Улучшение при инсоляции |
| Отсутствуют рубцы | Часто рубцы постакне |

В принципе не смертельно, ибо это все проявления воспалительных состояний. Как отличить розацеа от волчанки? При волчанке имеется центральная эритема, но отсутствуют папуло-пустулезные высыпания и нет поражения носа и носогубных складок.



Чем отличается себорейный дерматит, центрофасциальная эритема от розацеа? При розацеа — папулы и телеангиэктазии, при себорейном дерматите — образование чешуек и шелушения, не характерные для розацеа.



См. также [этот материал](#).

Розацеа — это всегда стойкое покраснение в центральной зоне лица, отек, ну и это все сопровождается глазными проявлениями — конъюнктивитами,

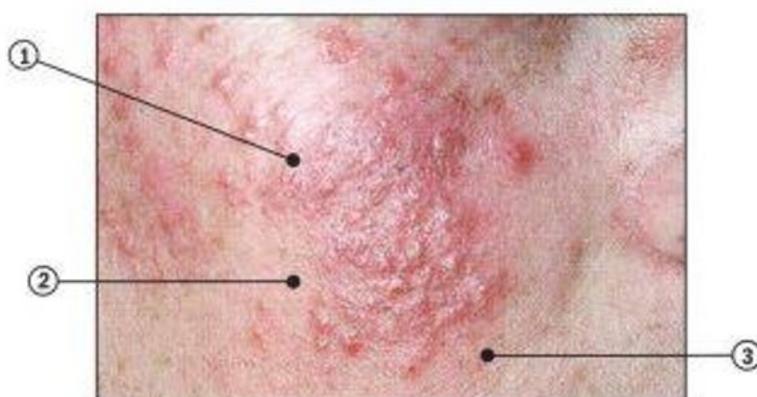
блефаритами. Глаза при розацеа краснеют не из-за клеща, а из-за иммунной дисфункции, и еще там однозначно есть сильный застой. Кожа воспаленная, горячая, отечная, с виду похожа кожу на жирную, но на самом деле является дегидратированной, обезвоженной. При розацеа нет чёрных точек и комедонов. Розацеа чаще проявляется после 30–35 лет. Еще один яркий симптом розацеа — вспышки на лице, которые не проходят в течение 15–30 минут, то есть когда лицо краснеет и ему тяжело потом успокоиться (сосудам тяжело прийти в норму), при этом есть ощущение жжения, дискомфорта.

Признаки РОЗАЦЕА



| Диагностические признаки | Основные признаки | Вторичные признаки |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Стойкая центрофациальная эритема, усугубляемая триггерными факторами Фиматозные изменения | <ul style="list-style-type: none"> Приливы/транзиторная эритема Воспалительные папулы и пустулы Телеангиэктазии Глазные проявления: <ul style="list-style-type: none"> телеангиэктазии по ресничному краю века конъюнктивальная инъекция (покраснение и расширение сосудов у сводов конъюнктивы, т.е. по периметру глазного яблока) блефарит, кератит, конъюнктивит и склерокератит | <ul style="list-style-type: none"> Жжение Ощущение покалывания Отек Ощущение сухости кожи |

Визуальный анализ и консультация



ЦВЕТ

- Постоянное диффузное покраснение на щеках преимущественно (перед ушами).
- Состояние носки реактивное (розацеа) — в виде бабочки, сходное с мелазмой.
- Реактивный косметологический или медицинский анамнез.
- Горячие рубцы или горячая зудящая сыпь.
- Видимые тонкие нитевидные капилляры с фоновым диффузным покраснением по всей щеке, подбородку и крыльям носа (купероз).
- Красные пятна с мелкими нитевидными капиллярами, выходящими из центра (паукообразный неvus).
- Видимые бегущие нитевидные красные/багровые/синие капилляры с фоновым диффузным покраснением на щеках, подбородке и крыльях носа (телеангиэктазия).
- Легко появляющиеся гематомы, сосудистые гемангиомы и варикозные вены.
- Возможно, светлая кожа с красными оттенками, легко обгорающая на солнце.
- В анамнезе длительное пребывание на солнце.
- Комбинация умеренных телеангиэктазий, пигментации и депигментации в волнистых стриях. Обычно находится на шее и зоне декольте (пояклюдермия).
- Одиночные и множественные пигментные поражения на лице, руках, ногах, в зоне декольте и/или на спине (лентиго).

ТЕКСТУРА

- Тонкая кожа, легко появляются отечки; ощущение плотности, сухости.
- Тонкие вертикальные морщинки в уголках глаз, креповые веки, шей или верхней губа.
- Потеря упругости и эластичности, проявляющаяся горизонтальными морщинками вокруг глаз, нижней челюсти, под подбородком, на шее и в зоне декольте; провисание в области носогубной складки.
- Мелкие подувачки над глазной складкой, в области вокруг рта, щек, ален и подбородка (гликирование).
- В семейном анамнезе может быть ревматоидный артрит, элиама, псориаз или дерматит.
- Имеется солнечный кератоз на руках, носу, щеках/висках.

СЕКРЕЦИЯ

- Мелкие пузырьки.
- Слезящиеся глаза, зуд в области глаз.
- Назначенные врачом мочеполные препараты или предменструальный синдром.
- Побочные диуретические эффекты лечения насморка или гайморита либо препараты на основе изострептокина для лечения ангины.
- Отечные руки, ступни и/или целлюлит.
- Высокий гликемический индекс питания.
- Безжировая диета, приводящая к дефициту незаменимых жирных кислот.
- Возможно, отсутствие в рационе мяса, птицы или рыбы.
- Курение и/или недостаточное употребление жидкости либо умеренное употребление чая, кофе, алкоголя.

Стадии.



0 стадия

Чувствительная кожа, которая периодически краснеет.



I стадия

Стойкая эритема (покраснение, которое держится вне зависимости от перепадов температуры и тд) + телеангектазия (расширенная капиллярная сетка или "звездочки" на щеках, крыльях носа.



II стадия

Стойкое покраснение + наличие папул, пустул+ отечность



III стадия

Стойкое покраснение, папулы и пустулы + гиперплазия соединительных тканей (особенно часто это визуально отражается на носу)

Если вы поняли, что у вас не розацеа, а просто красное лицо или вы не можете разобраться со своим состоянием, что именно у вас, — данные в проекте рекомендации всё равно актуальны. Красное лицо — это также симптом воспаления в ЖКТ и сосудистая дисфункция. Лечится это общим снижением воспаления и приведением организма в порядок. Это в классической медицине важно диагноз поставить, потому что врачи розацеа антибиотиками лечат и гормонами.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПРИ РОЗАЦЕА

При розацеа, особенно при обострении, строго нельзя использовать пилинги, скрабы — все, что повреждает липидный барьер. Кремы с увлажняющим натуральным фактором — все, что создает окклюзию на лице (пленку), а это 99% всей косметики.

Максимально избегать контакта с водой при обострении — это опасно, в силу «дырявой кожи» можно занести инфекцию в глубокие слои кожи. Вообще надо меньше трогать кожу, меньше к ней прикасаться, даже легкое трение может дать выброс гистамина и ухудшение состояния. Для умывания оптимально пользоваться гидролатами — гидролатом календулы, шалфея и др., в принципе, все гидролаты обладают противовоспалительными свойствами. Гидролаты можно

заменить отварами. Еще раз: при розацеа необходимо как можно меньше контактировать с водой, водными тониками. В крайнем случае можно убитаны, мягкие моющие средства на основе ламеллярной эмульсии или корнеотерапевтические.

При длительной ремиссии (больше года) можно в принципе вести обычный образ жизни, но при этом сдерживать все воспалительные процессы, работать с метилированием, углеводным, белковым и липидным обменом. Декоративная косметика в период обострения запрещена, а в период ремиссии может стать триггером, допустима только при длительной ремиссии больше года.

Массаж лица нельзя. Тело растирать можно. Лимфодренажные массажи, бани, сауны, горячие ванны допустимы только при достижении длительной ремиссии (более года).

При розацеа происходит смещение pH кожи в щелочную сторону, можно использовать спрей с молочной кислотой из рецептов «Отшикаринга», с правильно соблюденной pH-метрией (pH 4.5–5).

В продуктах для розацеа должны быть все липидные фракции: холестерол, керамиды. Если честно, я ни один крем при розацеа не одобряю, какой бы он качественный не был. Но допускаю применение очень короткими курсами 3–4 недели: [крем при розацеа и куперозе](#) либо [сыворотка](#) — выберите что-то одно.

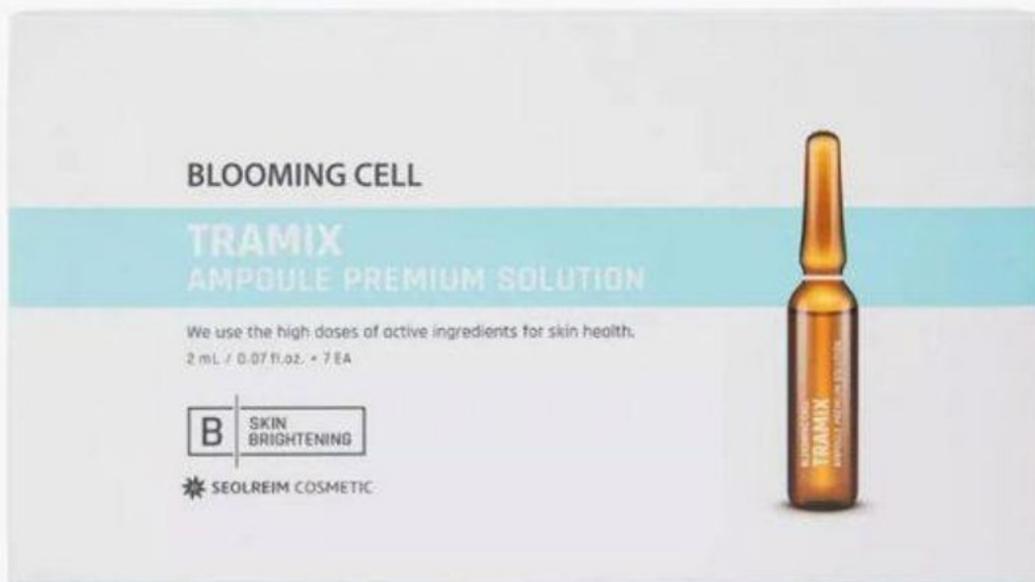
При розацеа подходит косметика этой марки — <https://koko.pro/> Косметика должна быть прицельно направлена на корнеотерапию. Ну и мы вообще не делаем ставки на наружный уход — прежде всего надо устранять причину изнутри, а от кожи максимально отстать.

ТРАНЕКСАМОВАЯ КИСЛОТА + НИАЦИНАМИД

Можно использовать наружно транексамовую кислоту и ниацинамид. **Транексамовая кислота** функционирует как антиоксидант и осветляющий ингредиент, улучшает барьерные функции кожи. И при этом всем транексамовая кислота нетоксична и не раздражает даже гиперчувствительную кожу. Транексамовая кислота и ниацинамид дополняют друг друга при восстановлении кожи с розацеа.



Подойдет аптечный 5% раствор транексамовой кислоты (50 мг/мл). Заказать можно на сайте arteka.ru. Ампулу набрать в шприц, можно хранить в холодильнике несколько дней, наносить по 1–2 мл на все лицо 1 раз в день, оптимально на ночь, ультрафиолет не страшен (т.е. можно применять летом). В готовых продуктах очень маленький процент ввода, в основном 2%, но их также можно использовать.



Также рабочий гель с транексамовой кислотой Tranesma Gel Tranexamic Acid Gel 5%.

Сразу после транексамовой кислоты использовать **ниацинамид в порошке**, например, [такой](#). Растворить 1/3 чайной ложки порошка в 1 чайной ложке

гидролата, можно на глаз. Можно немного припудрить порошком лицо и побрызгать гидролатом. Из гидролатов подойдут василёк, гамамелис, лаванда, липа, Melissa, роза, вербена, можжевельник, розмарин, сосна, шалфей, эвкалипт, бессмертник, липа, ромашка, нероли, роза, чёрная смородина. Можно сварить самим, можно купить на маркетплейсах, можно купить на «Аромашке». Подробнее про гидролаты — в «Отшикаринге». Сочетается со всем. Для улучшения метаболических процессов в эпидермисе: кожа будет быстрее обновляться.

Елена

Первый раз он мне сильно высушил кожу. Но я решила повторить. И оказывается я в первый раз неправильно сделала, я подождала пока он подсохнет, и только после нанесла гидролат с ниацинамидом. Ждать не нужно! Сначала транексам и поверх сразу ниацинамид. И тогда не сушит 18:27

Ниацинамид может вызывать покраснения и легкую сыпь (он вытягивает все из глубоких слоев кожи), в этом случае можно снизить концентрацию. Если ниацинамид не подходит и вызывает дискомфорт, использовать просто транексамовую кислоту.

Есть еще такой комплекс с транексамовой кислотой и ниацинамидом.



Курс использования транексамовой кислоты с ниацинамидом — минимум 3 месяца, оптимально 6.

СПФ И РОЗАЦЕА

Ни один спф-крем не защищает от полного солнечного излучения!!! Ни одно спф-средство не обеспечивает защиту кожи! Спф — это то, что дает мнимое ощущение безопасности, люди думают, что с спф можно находится под прямыми лучами солнца... Но пора бы уже запомнить, что солнечное излучение — это не только ультрафиолетовые лучи, а целый комплекс из различного излучения. Воздействие любого типа излучения может вызывает окислительный стресс в клетках, увеличивая количество свободных радикалов и потенциально действуя как канцероген.

Ни одно спф-средство не защитит вас от других видов излучения, помимо ультрафиолета. Оно не защитит вас от инфракрасного излучения, оно не защитит вас от светового спектра, например синего, действующего также разрушительно, как и ультрафиолет. Лучшая защита от солнца — это плотная одежда белого или телесного цвета (она должна быть сухой!), шляпы с широкими полями и избегание прямых лучей солнца.

Самый опасный период на солнце — это когда лучи идут под прямым углом. Надо взять спичку или веточку и воткнуть ее на пляже в песок. Пока тень от спички

длиннее самой спички, на пляже можно валяться сколько душе угодно. А вот если тень от спички станет по размеру спички или короче (УФ-индекс выше 3), то нужно срочно покинуть пляж, а фототипу I и II уйти с улицы в помещение. Обычно это период до 9.30 утра и с 16.30 вечера. В пасмурную погоду излучение также проникает и сгореть очень легко.

Также смотрим UV-индекс на данный момент. Для 1–2 фототипа безопасный индекс 1–3. Для 3–4 фототипа индекс 1–5. Как только идет превышение — оптимально покинуть улицу.

[Здесь](#) можно проверить UV-индекс на данный момент в вашем городе.

В последней строке указывается УФ-индекс на данный момент. Важно: в горах безопасного времени в дневное время нет. Зачастую UV-индекс выше 3 там уже в 8 утра — помните об этом.

Будете следовать этим правилам — никакой химозный спф вам и не нужен будет! Это — отравы, многие химические фильтры проникают в кровь и являются ксеноэстрогенами, разрушая вашу гормональную систему. Также при контакте с хлорированной водой многие фильтры образуют соединения, которые токсичны для вашей кожи. Многие держат спф-крем под открытыми лучами солнца, нарушая условия хранения, и перегреваясь, состав этого крема превращается в ядреную токсичную окисленную смесь.

Для поврежденной кожи, кожи с розацеа, очень опасно пользоваться спф-средствами с химическими фильтрами, т.к. все сразу проникает в системный кровоток.

Физические фильтры, такие как оксид цинка, титана и т. д. также крайне бесполезны для кожи, пересушивают ее, разрушают эпидермальный барьер. Плюс нано-частицы также способны проникать в системный кровоток.

18. РОЗАЦЕА. СХЕМА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ПИТАНИЕ ПРИ РОЗАЦЕА

Чем проще состав еды — тем лучше. Оптимально включать в рацион блюда малокомпонентные, с небольшим количеством специй. При розацеа больше подходит аутоиммунный протокол питания. В книге Мишель Бендер и Сьюзан Блюм «Программа восстановления иммунной системы» подробно расписан этот протокол, есть меню. Книга в формате pdf выложена [здесь](#).

Запрещенные продукты:

- сахар
- глютен
- дрожжи / дрожжевые продукты
- коровье молоко
- пасленовые (помидоры, баклажаны, перец сладкий и острый)
- картофель
- горчица
- бобовые (кроме чечевицы)
- цитрусы
- какао, шоколад, специи на основе семян
- финики и банан
- копчености и солености (рыбные, мясные)
- пряности
- жареное
- холодец
- мелкие морепродукты (креветки, рачки, анчоусы, морские гребешки)
- алкоголь в любом виде

- соя и продукты содержащие сою
- эмульгаторы, загустители и другие добавки (особенно сульфиты, нитрит натрия, глутамат натрия)
- растительные масла
- орехи
- горячие напитки и горячая еда

Важно убрать всё, что содержит гистамин, тирамин.

В диету заходите плавно! Плавно-плавно отказывайтесь от всех запрещённых продуктов — в течение 7–10 дней. Главный маркер, что продукт не подходит — повышение пульса через 15–30 минут после еды на 10–15 ударов.

Эффект от антигистаминовой диеты наступает через 7–10 дней, улучшения и в самочувствии — тоже. Если улучшения на ваш взгляд нет — можно ввести гистаминовый продукт через 7–10 дней после диеты и оценить ваше состояние после приема этого продукта. Обычно при непереносимости гистамина есть резкое ухудшение.

Разрешенные продукты:

- качественное мясо птицы
- кролик
- рыба морская и речная
- овощи и зелень
- морские водоросли
- кисломолочные продукты (при переносимости)
- фрукты (не более 2–3 фруктов в сутки)
- пробиотические продукты (ферментированные овощи и фрукты, чайный гриб, кефир и йогурт из кокосового молока)
- крупы (рис бурый, гречка, кукуруза, пшено, перловая крупа, амарант, киноа, сорго, саго, настоящий безглютеновый овес)
- чечевица любых сортов
- чай зеленый, травяной
- яйца перепелиные
- свежие бульоны
- вода не менее 30 мл на кг массы тела
- теплая еда и теплое питье (лицо при этом не должно краснеть)

Строгая диета рекомендуется в первые два месяца, особенно в первый. После двух месяцев можно делать послабления. Диета нужна лишь чтобы успокоить иммунную систему, но дефициты питанием очень тяжело восполнить, практически невозможно. А при розацеа — лютые дефициты по белку, кальцию и т. д. Также важно, что с головой, то есть если есть очаги в мозге, перманентный стресс, то хоть какую диету держи — это будет действовать на иммунную систему угнетающе. Если есть переживания, которые тяжело снять, заикленность — работайте с гипнологом, попробуйте когнитивно-поведенческую терапию.

СХЕМА ПРИЕМА ДОБАВОК, ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Все добавки вводить очень плавно — по одной раз в два-три дня.

Противомикробные и противогрибковые травы: [кора муравьиного дерева](#) — по 2 капсулы 2 раза в день до еды и [кора осины](#) в капсулах — по инструкции. За границей кору осины можно заменить [оливковым листом](#) либо экстрактом грейпфрутовых косточек, прием по инструкции. Можно взять комплекс для санации кишечника. Если на травах появляется интоксикация — уменьшаем дозу и добавляем сорбент, это реакция отмирания патогенов, 3 недели.

При беременности можно заваривать Пау де арко — 2 капсулы на кружку, 1 раз в день, в таблетках не принимать. Осину нельзя.

На ночь — **сорбент**, 2–3 недели. Обычный уголь из расчёта 1 таблетка на 10 кг веса. Или цеолит, глина, или аминсорб, или пектин — по инструкции. Сорбент обильно запить. Не есть за 3 часа до приема сорбента и после. Варианты БАД на выбор: [Смарт Детокс](#), [Пепидол](#), [Аминсорб](#), [Фитосорбовит](#), [Цеолит Клиноптилолит](#), [Great Plains Bentonite](#), [Yerba Prima Activated Coconut Charcoal](#). Но еще раз: аптечный уголь тоже ок.

Утром вызвать стул, в крайнем случае — днем (свечка глицериновая, прием сенны или крушины, отвар чернослива).

Если вы живете в РФ, то вводим **Галавит** в суппозиториях, 100 мг. Курс Галавита — минимум месяц, оптимально 3, нужен для снижения воспаления и баланса иммунной системы (можно при всех аутоиммунных заболеваниях и при всех видах воспаления). Если живете не в СНГ, попросите, чтобы вам прислали, в крайнем случае можно и без него.



Шрот расторопши — за 30 минут до еды 2 раза в день по 1 столовой ложке. Или [силимарин](#) 100 мг 2 раза в день на 2–3 месяца.

Мумие или гуминовые минералы — 1 месяц. Оптимально принимать натощак либо за час до еды. Мумие — по 3 таблетки (или 500–600 мг). Аптечное подойдет. На английском мумие — Shilajit, есть [на iHerb](#). На Wildberries есть и [паста](#), и [в таблетках](#).

Настой семян льна: 1 столовую ложку заварить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 40–60 минут. Пить настой весь сразу за 30 минут до приёма пищи, оптимально — утром, но если нет времени, то перед обедом или ужином. Курс 10–14 дней. Важно: пить только настой, семена льна есть не надо! Настой семян льна восстанавливает слизистые ЖКТ. Семена льна есть и в аптеках, и [на Wildberries](#), и [на iHerb](#).

Цинк карнозин — 1 таблетка 1 раз в день за 15–20 минут до еды 2 месяца либо 1 таблетка 2 раза в день, 1 месяц. Есть [на Wildberries](#), есть [на iHerb](#).



Бактистатин — по 2 капсулы 1–2 раза в день за 15–30 минут до еды, 2–3 недели. Либо Споробактерин — по инструкции. Вариант с iHerb — [Floraphage](#) — по инструкции, 2–3 недели. В России тоже есть, но дорого.

Через 2–3 недели от начала схемы можно вводить **бетаин пепсин** — с едой, где содержатся белки, 1–2 капсулы. Курс — минимум 3 месяца. Варианты добавок: от [Doctor's Best](#) или [Thorne Research](#).

Еще через 1–2 недели от введения бетаина пепсина добавляем **желчные кислоты**. Подойдет Аллохол — 4 таблетки с едой, где содержатся жиры, 2 месяца. Альтернатива аптечному препарату — [бычья желчь в добавках](#). На iHerb вариантов много — ищите Ox bile.

Если в приеме пищи нет белков — не пьем бетаин пепсин, если нет жиров — не пьем желчные кислоты.

Вместе с желчными кислотами вводим **пищеварительные ферменты** — по 1 капсуле с едой, подойдет аптечный Креон / добавки с iHerb, например [Bio-Gest](#). Курс — 2–3 месяца (не более трех).

Есть добавки комплексные, то есть в которых уже есть и желчь, и бетаин пепсин, и ферменты, например: [Sales Biliares](#). На iHerb много вариантов. Если выбираете подобные добавки, то в каждом приеме пищи у вас должны быть и белок, и жиры, иначе это будет сильно раздражать слизистую. Вот почему монокомплексы гораздо удобнее.

Лецитин ([соевый](#), [подсолнечный](#), [в порошке](#), [в гранулах](#) — любой) — 1 грамм 1 раз в день, 1–2 месяца. Принимать с едой, где есть жиры.

Вводим **витамин D**, 3000–5000 МЕ и **витамин K2**, минимум 200–300 мг — с едой, где содержатся жиры. Курс — 6 месяцев. Я рекомендую жидкий витамин D/K2 от Thorne Research — есть [на Wildberries](#), есть [на iHerb](#).



Магний цитрат — по 100 мг через час-полтора после каждого приема пищи, 3 месяца.

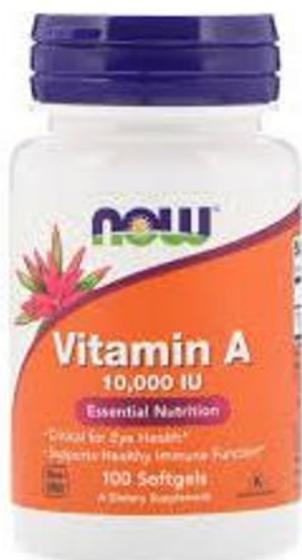
СХЕМА ПРИЕМА ДОБАВОК, ВТОРОЙ МЕСЯЦ

Кальций цитрат вводим с небольших доз — 200–300 мг в день, на второй месяц повышаем до 500 мг, на третий — до 1000 мг. Пьем минимум полгода.

Босвелия — по 1 таблетке в день с едой, где есть жиры, 3 месяца. Есть и [на Wildberries](#), и [на iHerb](#). Или противовоспалительное средство [5-LOX Inhibitor](#), но выходит дороже — по 2 капсулы в день за 15–20 минут до еды, 3 месяца.

Омега-3 — 1000–2000 мг с едой, где есть жиры, на 3–6 месяцев (по исследованиям лучше, конечно, на год). Можно выбрать любую добавку, подходящую вам, в схеме просто примеры по соотношению цена-качество. Например, [добавка от Omega Labs](#) — по 9–15 капсул или [от Life Extension](#).

Витамин, А — по 30 000 единиц в день 7–10 дней, курсы повторять каждые 3–6 месяцев. Беременным не надо, можно по 5000 единиц в день 10–14 дней каждые 2 месяца.



Витамин С с биофлавоноидами — 1 г на 3 месяца.

Мультивитамины — по 1 таблетке 1 раз в день с едой, 3–6 месяцев. Например, Two-Per-Day — [есть на Wildberries](#), мультивитамины от Codeage [с iHerb](#). Можно заменить пыльцой / пергой.

Низкие дозы DHEA — 10 мг, максимально 25 мг — для баланса веток иммунной системы, в первой половине дня, на 2–3 месяца. Есть [на iHerb](#), есть [на Ozon](#). Можно делить капсулу или таблетку.

СХЕМА, ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

На третий месяц схемы можно вводить **капельницы**, 5–7. Можно и без них.

- глутатион 600–1200 мг,
- альфа-липоевая 600 мг,
- цитофлавин по желанию.

Янтарная кислота — 4 таблетки в день, снижает гистамин в эпидермисе. Курс 3–4 недели. Либо капельницы с Реамберинном / Цитофлавином, 10 дней.

Ниацинамид — по 1 капсуле в день, 3 месяца. Можно пропить один месяц 3 курса в год. На Wildberries есть [от Now](#).

Сера (MSM) — по 2 капсулы (2000 мг) в день 1,5–2 месяца или по 1 капсуле (1000 мг) в день 3 месяца.

Кремний — на 2–3 месяца. Если позволяют средства, можно на регулярной основе пропить год — очень ценная добавка для соединительной ткани. Biosil — есть [на iHerb](#), [на Wildberries](#), альтернатива — [Choline Silica Complex](#).

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО. НЕОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ СХЕМЫ

На второй-третий месяц смело вводим коллаген или костные бульоны (можно сочетать). Лучше, конечно, бульоны. Пить натошак, минимум за полчаса до еды. Варианты с Wildberries: [костный куриный бульон](#), [куриный бульон](#), [говяжий бульон](#). Варианты с iHerb: от [Ancient Nutrition](#), от [Terra Origin](#). Важно их хорошо солить и немного посыпать зеленью. Минимум 3 месяца, оптимально — 6.

Также можно подключить антиоксидантную терапию:

- Дигидрокверцетин — 100 мг, 1,5–2 месяца
- Астаксантин — 12 мг, 2–3 месяца

- Ресвератрол — 100 мг, 3 месяца
- Пикногенол — 30–100 мг, 1–3 месяца.

Не обязательно принимать все сразу, можно разносить на несколько недель или месяцев.

Помимо этого женщинам можно добавить масло примулы вечерней / масло бораго / масло огуречника — по 1000 мг во второй половине цикла, за 10 дней до менструации, полгода.

И ещё — [пантогематоген](#).

19. БОНУС. КНИГИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ И КОРРЕКЦИИ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Книги выложены отдельными файлами

20. СИСТЕМНАЯ ФЕРМЕНТОТЕРАПИЯ

При варикозе и розацеа очень хорошо работает системная ферментотерапия (энзимотерапия) — прием на пустой желудок протеолитических ферментов. ЧТО ТАКОЕ ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ?

Протеолитические ферменты, или протеазы — это ферменты, которые расщепляют белки, добавляя к ним воду или гидролизуя связи между определенными аминокислотами, из которых состоят белки. Если принять протеолитические ферменты во время еды, то они будут участвовать в переваривании пищи. Но принятые натощак, они оказывают значимое воздействие на организм. Вот несколько «непищеварительных» функций протеаз:

- Повреждают белковые оболочки патогенных организмов и вирусов, тем самым делая их видимыми для наших иммунных клеток. В результате организм значительно быстрее и эффективнее справляется с возбудителями инфекции, как в острой, так и в хронической стадии заболевания. При этом следует отметить, что протеолитические ферменты справляются со всеми видами патогенных микроорганизмов, а значит, являются универсальным противовирусным, антибактериальным и противогрибковым средством системного действия.
- «Воспаление является универсальной защитной реакцией организма. Системные энзимы не угнетают воспаление (так как это естественная реакция организма на болезнь), а оптимизируют его течение. Под влиянием протеолитических энзимов происходит минимизация необходимой катаболической фазы воспаления и ускорение регенеративной фазы. Если заболевание связано с инфекцией, то энзимы способствуют нормальной реакции иммунитета: обнаружить, убить возбудителя и вывести из организма» — из материала «[Системная энзимотерапия — новое направление в медицине](#)».
- Расщепляют чужеродные организму белки. Это особенно важно для тех, у кого имеются аллергические реакции на агенты белковой природы. В результате аллергическая реакция становится гораздо менее выраженной, симптомы аллергии проходят быстрее.
- Растворяют фибриновые нити, которыми наш организм изолирует участки хронических воспалений. В результате улучшается кровоток, приходит в норму вязкость крови, растворяются тромбы. **Курсы системной энзимотерапии рекомендуются при тромбозах.** В соединительной ткани устраняются спайки — тем самым, улучшается эластичность и подвижность мышц и связок, уходят болевые симптомы, которые были вызваны перенапряжением в соответствующих участках.

- Участвуют в утилизации дефектных и поврежденных клеток. А значит, способствуют процессам омоложения, регенерации и восстановления тканей. Уменьшают воспаление, способствуют более быстрому и эффективному заживлению ран с минимальным образованием рубцов (шрамов). При этом используются как внутрь, так и наружно на поврежденную область. Причём местное применение активно используется в пластической хирургии и стоматологии во всех развитых странах.

Если у вас есть аутоиммунные заболевания, то вы можете на пару месяцев ввести протеолитические ферменты, например, Вобэнзим. Наличие аутоиммунного заболевания означает, что белки вы уже давно не расщепляете полноценно, и в вашем организме полно белкового мусора, который драконит вашу иммунную систему, и на устранение и расщепление его до кирпичиков-аминокислот у организма нет ресурса, в первую очередь ферментов. В этом плане протеолитические ферменты наводят «генеральную уборку» и расщепив белки, помогают печени из этих обломков сделать нужные аминокислоты.

КАК РАБОТАЮТ ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ

Самое распространенное применение протеолитических ферментов — это использование их в качестве натурального противовоспалительного средства. Они обычно хорошо переносятся и не ассоциируются с какими-либо значительными побочными эффектами, но небольшие аллергические реакции возможны.

«Препараты системной энзимотерапии обладают противовоспалительным, иммуномодулирующим, противоотечным, фибринолитическим и вторично анальгезирующим действием; ограничивают патологические проявления аутоиммунных и иммунокомплексных процессов; ускоряют лизис токсических продуктов обмена веществ в поврежденных тканях; улучшают рассасывание гематом и отеков; **нормализуют проницаемость стенок сосудов**, показатели вязкости крови, **улучшают микроциркуляцию; стимулируют снабжение тканей кислородом и питательными веществами**» — из научной статьи «Системная энзимотерапия — перспективный метод лечения в дерматовенерологии».

В принципе непродолжительный курс протеолитических ферментов в небольших дозах никому не мешает. Людям с воспалением, аутоиммунными заболеваниями, онкологией, **дерматозами** показан длительный курс энзимотерапии протеолитическими ферментами.

«При хронических воспалительных дерматозах — атопическом дерматите, экземе, очаговой склеродермии, псориатическом артрите, поздней кожной порфирии и др., в патогенезе которых существенную роль играют нарушения иммунной регуляции и деятельности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), применение Вобэнзима позволяет добиваться существенного улучшения состояния больных с ускорением редукции основных проявлений заболевания. При этом происходит коррекция показателей иммунитета, а также нормализация функции ЖКТ, в первую очередь поджелудочной железы, тонкого кишечника, что способствует восстановлению процессов пищеварения, всасывания и, соответственно, уменьшению антигенной нагрузки и сенсибилизации. Улучшается экология кишечника и микробный антагонизм естественной флоры» — цитата из научной статьи «Патогенетическое обоснование и опыт применения системной энзимотерапии в косметологии и пластической хирургии».

КАКИЕ ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ ВЫБРАТЬ

Существуют добавки, содержащие отдельные ферменты, такие как, наттокиназа, серропептаза, бромелайн, так и комплексные препараты. Для противовоспалительного эффекта лучше выбирать комплексные добавки, например, Вобэнзим, Мегазим и другие, которые содержат различные протеолитические ферменты.

Вобэнзим можно купить в аптеке, также протеолитические ферменты есть на маркетплейсах, на iHerb. Примеры добавок: **Natto-K**

от ENZYMEDICA, Флогэнзим, Mega-Zyme от Nature's Way, Proteolytic Enzymes от Doctor's Best.

Принимают системные (протеолитические) ферменты **строго натощак за час до еды**. Курс — от месяца до трех.