

OPUCHLIZNA NÓG I KOSTEK

Opuchlizna nóg, a szczególnie kostek jest często spotykaną dolegliwością, zwłaszcza u osób dorosłych i u ludzi starszych, chociaż nierzadko przydarza się również u tych młodszych długo siedzących przy biurku, czy też przy komputerze, lub ćwiczących w nadmiarze, ewentualnie wykonujących ciężką pracę obciążającą nogi. Niejednokrotnie wielu ludzi obarczonych tym schorzeniem po pewnym czasie przestaje zwracać na nie zbyt dużą uwagę i przechodzi nad nim do porządku dziennego, stwierdzając że to już taka uroda i tak musi pewnie być. Często jednak taka opuchlizna może być objawem wielu różnych schorzeń, a nawet groźnych chorób, nie należy tego zbyt lekceważyć i poszukać jej źródeł u odpowiedniego specjalisty.

Zazwyczaj puchnięcie nóg jest spowodowane opadaniem pod wpływem sił grawitacji płynów ustrojowych, ich gromadzenie zaczyna się od najniższego punktu naszego ciała a więc stóp, kostek i postępuje coraz wyżej. W zdrowym organizmie i w normalnych warunkach krew jest w ciągłym obiegu i z tkanek odpływa jej tyle samo co wpływa, jednak gdy ten cykl ulegnie zakłóceniu mogą pojawić się obrzęki i opuchlizny.

W zależności od przyczyny powstającej opuchlizny, terapia naturalna, szczególnie roślinami leczniczymi, okazuje się często bardzo pomocna i może być terapią uzupełniającą leczenie konwencjonalne, a w wielu przypadkach może być terapią samodzielną prowadzącą w konsekwencji do ustąpienia dolegliwości, a w szczególności przyczyn ich powstawania, a tych może być wiele między innymi:

1. Różnego rodzaju urazy i kontuzje np. naciągnięcia, skręcenia, stłuczenia, niewielkie pęknięcia lub złamanie w stawie skokowym, powodują one duży dyskomfort oraz ból przy poruszaniu stopą. Wielokrotnie oprócz obrzęku następuje uszkodzenie naczyń krwionośnych, pojawiają się wylewy podskórne oraz siniaki. Bardzo dobre rezultaty dają systematyczne okłady ziołowe, należy przygotować następujące zioła – **kwiat kasztanowca, liść babki lancetowatej, ziele hyzopu, korzeń żywokostu, ziele krwawnika, koszyczki rumianku, kwiat nagietka.** Zagotować 1 litr wody, do wrzątku wsypać 4 łyżki mieszanki, zamieszać i ciągnąć 15 – 20 minut nie dopuszczając do wrzenia, przecedzić i letnie zawinąć w flanelkę lub gazę, przyłożyć na opuchniętą kostkę, zawinąć bandażem. Wygodniej jest robić okłady z otrzymanego naparu, zamoczyć i lekko wycisnąć wyjałowiony kompres, przyłożyć i zamocować bandażem. Na noc możemy kompres zabezpieczyć folią. Kompresy robić kilka razy dziennie. Do picia przygotować następujący zestaw – **ziele krwawnika, ziele nostryka, kwiat kasztanowca, koszyczki rumianku, liść babki lancetowatej.** Wszystkie składniki wymieszać, do jednej szklanki wsypać łyżkę stołową mieszanki, zalać wrzątkiem pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami, aż do ustąpienia obrzęków, najlepiej wypić cały przygotowany zestaw do końca.
2. Niewydolność serca - przy tym schorzeniu najczęściej opuchnięte są obie kostki, opuchlizna utrzymuje się przez dłuższy okres czasu i nie ustępuje, dodatkowo mogą się pojawić bóle serca i duszności o różnym stopniu nasilenia. Jest to poważna choroba w której upośledzone serce nie zapewnia wystarczającego przepływu krwi potrzebnego organizmowi do normalnego funkcjonowania. Opuchlizna nóg ma związek z niewydolnością prawej komory serca. W czasie snu najczęściej opuchlizna schodzi, a woda wraca do krążenia zwiększając produkcję moczu, dlatego chory musi często w nocy oddawać moc. Podstawowymi lekami są tu leki alopacyjne, zioła mogą stanowić terapię uzupełniającą, z powodzeniem mogą być stosowane w początkowych okresach choroby, lub w przypadkach gdy z różnych względów chory nie może stosować leków farmakologicznych. Można przygotować następujące zestawy – **a). liść melisy, kwiatostan głogu, korzeń kozłka, ziele jemioli, kwiat bzu czarnego, ziele ruty, liść babki lancetowatej.** Składniki wymieszać, sypać jedną łyżeczkę ziół na jedną szklankę, zalać wrzątkiem i pić trzy szklanki dziennie przed posiłkami. Po dwóch, trzech tygodniach można zwiększyć ilość sypanych ziół do jednej płaskiej łyżki na jedną szklankę – **b). korzeń lubczyka, owoc jarzębiny, liść melisy, owoc głogu, ziele serdecznika, ziele skrzypu, kwiat arniki, korzeń kozłka.** Przygotowany zestaw należy pić tak samo jak podałem w poprzednim przykładzie. Proponuję również skomponować jeden zestaw moczopędny **c). ziele nawłoci, liście brzozy, ziele fiołka trójbarwnego, ziele skrzypu, liść porzeczki czarnej, owocnia fasoli, korzeń**

wilżyny. Proponuję następujący sposób kuracji podanymi zestawami – przez pierwszy tydzień pić zestaw - **a** – w drugim tygodniu pić zestaw – **c** – w trzecim tygodniu pić zestaw - **b** – następnie kurację powtarzać, po sześciu tygodniach picia należy zrobić tygodniową przerwę.

3. **Niewydolność żylna** – powstająca najczęściej przez zbyt wysokie ciśnienie krwi, lub tzw. wsteczny przepływ krwi prowadzący do jej zatrzymania w żyłę, na skutek czego żyła staje się niedrożna i ulga zwężeniu, innymi przyczynami kłopotów z przepływem krwi mogą być żylaki, niewydolność zastawek żylnych, ucisk na żyłę (najczęściej u kobiet w okresie ciąży), zbyt duże ciśnienie żyłne. Ograniczony przepływ krwi powoduje najczęściej otwieranie przetok tętniczo-żylnych, a zwiększona przepuszczalność naczyń prowadzi do powstawania obrzęków. Oprócz opuchlizny nóg i obrzęków, występuje często ciężkość nóg ustępująca po odpoczynku, mogą występować skurcze łydek, a nierzadko świąd skóry, z czasem na skórze pojawiają się rdzawo brązowe przebarwienia. Po dłuższym czasie występują przeważnie swędzące i wysiękowe owrzodzenia podudzi, bardzo odporne na leczenie i zazwyczaj trudno się gojące. Kuracja ziołami w tym przypadku powinna być kuracją z wyboru, należy zaczynać ją jak najwcześniej, by nie dopuścić do powstania wymienionych powyżej owrzodzeń wysiękowych przechodzących często w rozległe rany. Naszą uwagę powinny zwrócić bezbolesne przebarwienia, przebijająco niebiesko sine żyły, pojawiające się sporadycznie skurcze. To wtedy należy natychmiast rozpocząć kurację ziołową. Przykładowa kuracja – można przygotować do picia następujące zestawy: **A – ziele serdecznika – kora kasztanowca – ziele jemioli – ziele nawłoci – ziele ruty – ziele rdestu ptasiego – liść brzozy – kora wierzby – kwiat bzy czarnego – ziele wiązówki błotnej – kwiat głogu.** Poszczególne składniki dokładnie wymieszać, do szklanki wsypać łyżkę stołową przygotowanego zestawu i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, przecedzić i pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami. Następny zestaw **B – liść rozmarynu – ziele skrzypu – owoc dzikiej róży – kwiat głogu – korzeń lubczyka – kora kasztanowca – korzeń kozłka.** Na jednorazowe użycie sypać do szklanki jedną łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, pić pół godziny przed posiłkami po jednej szklance. **C – ziele krwawnika – ziele fiołka trójbarwnego – kwiat głogu – liść melisy – liść rozmarynu – szyszki chmielu – kwiat wrzосу – kwiat kasztanowca – ziele pięciornika.**
- Zestaw przeciw zapalny** – **Liść brzozy – ziele jemioli – kora wierzby – liść jagody czarnej – ziele pokrzywy – kłącze perzu – kwiat nagietka – korzeń omanu – liść mięty pieprzowej – korzeń kozłka – korzeń arcydzięgla – ziele fiołka trójbarwnego – porost islandzki – pączki sosny – szyszki chmielu – liść maliny.** Łyżkę stołową mieszanki wsypać do szklanki, następnie zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, przecedzić i pić po jednej szklance pół godziny przed posiłkami.
- Proponuję następujący sposób kuracji – Przez pięć dni pić zestaw **A**, przez następne pięć dni pić zestaw **B**, przez następne pięć dni pić zestaw **przeciw zapalny**, przez następne pięć dni pić zestaw **C**, przez następne pięć dni ponownie zestaw **A**, przez następne pięć dni **zestaw przeciwwzapalny** i w ten sposób kontynuować dalszą kurację. Po dwóch miesiącach picia należy robić dziesięć dni przerwy. Ze względu na przewlekłość schorzenia kurację można kontynuować przez długi okres czasu. Chorą nogę można przemywać, lub robić kompresy z zestawu sporządzonego z następujących ziół - **liść babki lancetowatej – kwiat nagietka – liść szalwii – koszyczki rumianku – ziele krwawnika – korzeń omanu – ziele bukwicy lekarskiej.** Składniki dokładnie wymieszać i wsypać do szczelnej torebki. Do przemywania - zagotować 2 litry wrzątku i wsypać 4 łyżki mieszanki, zamieszać i ciągnąć na małym ogniu 15-20 minut, odstawić i letnie przecedzić do miski lub wanny, można dolać do odwaru letniej wody. Po przemyciu czekamy aż noga wyschnie, następnie smarujemy ją przepisanyymi przez lekarza maściami, jeśli schorzenie jest w początkowym etapie i jeszcze nie mamy maści aptecznych możemy nabyć maść lub żel na bazie kasztanowca lub oleju lnianego i smarować nimi nogi po przemywaniu. Do okładów – zagotować 1 litr wody, do wrzątku wsypać 3 łyżki mieszanki zamieszać i ciągnąć nie gotując przez 15-20 minut, odstawić letnie przecedzić. Do okładu można wykorzystać i zioła i odwar, zioła zawinąć w kompres lub flanelkę i robić okłady, na początku trzy razy dziennie po pół godziny, w odwarze można zamoczyć kompres, wycisnąć by nie ociekał i przyłożyć na chorą nogę, przymocować bandażem, po zdjęciu okładu można natłuścić – Linomagiem – maścią na bazie oleju lnianego.
4. **Choroby żyłakowe** często ich przyczyną bywa ograniczenie tkanki sprężystej w ścianach naczyń żylnych powodujące zmniejszenie odporności na rozciąganie i skutkujące rozszerzeniem ich światła. Ich rozszerzenie powoduje niewydolność zastawek żylnych, co powoduje cofanie się i zaleganie ponadnormatywnej ilości krwi i powoduje dalsze rozszerzanie naczynia. Czynnikiem sprzyjającymi ich powstawaniu jest także zastój żylny powstający podczas bardzo długiego stania, zwiększenie ciśnienia w żyłach na skutek utrudnionego odpływu np. okres ciąży u kobiet. Niektóre żylaki powstają podczas zwiększonego przepływu krwi przez żyły powierzchniowe

kończyn dolnych spowodowane niedrożnością żył głębokich wywołanych zakrzepicą. Choroba jest przewlekła i nierzadko bolesna, mogą wystąpić uszkodzenia skóry, a także tkanki podskórnej goleni, objawy sączenia oraz ropienia, często rany ulegają zakażeniu różnymi grzybami lub bakteriami. Jak zwykle w schorzeniach przewlekłych i długotrwałych, do których należą choroby żylakowe, terapia środkami i preparatami naturalnymi jest bardzo pomocna i stanowi uzupełnienie leczenia konwencjonalnego, a w wielu przypadkach, takich w których z wielu względów chory nie może korzystać z nadmiernej ilości leków farmakologicznych często jest jedyną z wyboru. Zestawy ziołowe pomocne w kuracji schorzeń żylakowych

A. Kwiat bzu czarnego – kwiat głogu – kwiat wiązówki błotnej – ziele ruty – kora kasztanowca

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki zalać wrzątkiem, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

B. Ziele krwawnika – ziele rdestu ptasiego – kora wierzby – kora kasztanowca – ziele ruty

Jedną łyżkę stołową mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20 minut, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami.

C. Korzeń arcydzięgla – ziele nostryka – liść bobrka – kora kasztanowca – owoc jarzębiny

Jedną łyżkę przygotowanej mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, pić trzy szklanki dziennie

Zestaw do kompresów – przemywań – moczenia

Liść babki lancetowatej – kwiat nagietka – kora kasztanowca – ziele nostryka – ziele drapacza lekarskiego - koszycki rumianku – ziele krwawnika

Zagotować jeden litr wody, do wrzątku wsypać cztery łyżki mieszanki, ciągnąć na małym ogniu 10 – 15 minut, letnie przecedzić, robić kompresy przemywania itp. jak w przykładzie podanym powyżej.

5. Nieleczona długo anemia powodująca w konsekwencji niewydolność serca mało kto kojarzy opuchliznę nóg z anemią, w sytuacjach gdy nie występują żadne schorzenia związane z krwawieniem (choroby wrzodowe dwunastnicy lub żołądka, jelit, bardzo długie okresy itp.) często dopiero podjęte badania w związku z podejrzeniem niewydolności serca, ją ujawniają. W obrocie znajduje się bardzo dużo gotowych leków i suplementów diety, do nabycia również bez recept, lecz chyba najlepiej działają zestawy ziołowe, kilka z nich przedstawię poniżej:

A. Liść pokrzywy – kłącze tataraku – ziele krwawnika – ziele tymianku – korzeń goryczki – korzeń mniszka – liść

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki zalać wrzątkiem, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

B. Owoc dzikiej róży – kwiat głogu – suszony owoc maliny – owoc jarzębiny – liść porzeczki czarnej

Trzy łyżki ziół wsypać do garnka, zalać trzema szklankami wody, zagotować i ciągnąć powoli nie gotując przez 15 minut, odstawić na godzinę, pić cztery – pięć razy dziennie po pół szklanki naparu, można dodać jedną łyżeczkę miodu spadziowego

C. Suszony owoc jeżyny – owoc głogu – suszony owoc maliny – owoc jarzębiny – liść porzeczki czarnej – owoc dzikiej róży – liść borówki brusznicy – liść pokrzywy – ziele skrzypu polnego – owoc głogu – owoc bzu czarnego

Do garnka wsypać cztery – pięć łyżek mieszanki, zalać litrem wody zagotować i ciągnąć na małym ogniu przez 10-15 minut, odstawić na 1,5 godziny, napar można sobie popijać przy anemii małymi łyżkami przez cały dzień, do pozostałych po wypiciu ziół można wlać jeszcze 1,5 -2 szklanki wrzątku, odstawić na godzinę i pić jak wyżej, zawsze korzystnie jest dodawać trochę miodu spadziowego, wrzosowego, mniszkowego. Systematyczne picie tego zestawu powoduje szybkie wycofywanie anemii z organizmu.

Oprócz picia ziół należy pamiętać by w codziennym menu nie zbrakowało owoców i warzyw, bardzo dużo witamin zawiera natka pietruszki, którą możemy posypywać kanapki, i dodawać do innych potraw.

6. Nadmiar spożywanej w dobowej diecie soli Sól w naszym organizmie jest minerałem niezbędnym do jego funkcjonowania. Pośredniczy między innymi w przesyłaniu impulsów do mięśni, dzięki czemu nasz aparat ruchowy może funkcjonować i możemy się poruszać. Jej niedobór może się objawiać bolesnymi skurczami mięśni, osłabieniem, trudnościami w koncentracji, silnym łaknieniem. Lecz w dzisiejszej rzeczywistości problem niedoboru raczej nam nie grozi, prawie we wszystkich artykułach spożywczych które na co dzień używamy jest sól. Raczej jesteśmy narażeni na nadmiar jej codziennego spożycia. Dzienna dawka potrzebna organizmowi to około 5 gramów, bardzo mało, łatwo ją przekroczyć, szczególnie przez osoby lubiące sobie – słono dosolić – wszystkie spożywane dania. Takie postępowanie w dłuższym okresie czasowym może wywierać negatywny wpływ na układ krążeniowy, powodując twardnienie ścianek naczyń krwionośnych oraz ich obkurczanie i zwężanie, utrudniając prawidłowy przepływ krwi, często powodując niedokrwienie i opuchliznę nóg, lub kostek, może pojawić się nadciśnienie. Przy nadciśnieniu spożycie soli powinno być minimalne, około 2 gram na dobę, w sumie osoby z nadciśnieniem nie powinny w ogóle używać soli w swoim menu, bowiem w spożywanych produktach jest jej aż nadto. Aby potrawy nie były zbyt jałowe można zwiększyć ilość dodawanych przypraw np. cząbrku, suszonej lub świeżej natki pietruszki, majeranku, tymianku, cebuli, oregano, bazylii, czosnku, kopru, majeranku itp. Z kolei potas ma działanie zapobiegające nadmiernemu gromadzeniu soli w organizmie, bogate w potas są pomidory, a szczególnie wszelkie przeciery pomidorowe, suszone (nie wędzone) śliwki, morele, awokado, banany, migdały, pestki dyni, inne.
7. Puchnięcie kostek i podudzi spowodowane schorzeniami układu limfatycznego tzw. obrzęk limfatyczny - może być spowodowany przez wadę wrodzoną w układzie limfatycznym, jest to pierwotny obrzęk limfatyczny i bywa on bardzo często dziedziczny. Z kolei wtórny obrzęk limfatyczny powstaje na skutek uszkodzeń naczyń limfatycznych i węzłów. Uszkodzenia te powstają przeważnie podczas zabiegów i operacji chirurgicznych, wykonywanych najczęściej w chorobach nowotworowych, mogą być również wynikiem radioterapii, stanów zapalnych, infekcji bakteryjnej lub pasożytniczej, kontuzji. Leczenie jest trudne, stosuje się min. leczenie uciskowe – bandażowanie, opaski, rękawy uciskowe, fizykoterapię, gimnastykę. Zioła mogą stanowić bardzo pomocne uzupełnienie terapii, można je stosować w formie okładów i naparów do picia.

Ziele tymianku – kwiat nagietka – liść babki lancetowatej – ziele krwawnika – liść orzecha włoskiego

Do jednego litra wrzątku wsypać 5 łyżek mieszanki zamieszać i ciągnąć na małym ogniu przez 15 minut, odstawić na 30 minut, stosować do przemywań i okładów.

Ziele krwawnika – korzeń lukrecji – liść jeżyny – ziele rdestu ptasiego – ziele skrzypu – liść poziomki – liść orzecha włoskiego – korzeń łopianu – owoc jałowca – liść maliny – kłącze pięciornika gęsiego

Łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem odstawić na 20 -25 minut do naciągnięcia pić łyżkami przez cały dzień, łącznie 3-4 szklanki.

Powinniśmy pamiętać że chorych nóg nie należy przeciążać, w czasie dłuższego siedzenia należy trzymać je na drugim krześle, podczas snu dobrze byłoby podłożyć pod nogi wałek, zrolowany koc itp. Zaniechanie lub zaniedbanie leczenia może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Zielarz Wojciech Biernat

Tel. 601-620-349 email w.biernat@zielarz.info

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego – dysponujemy szerokim asortymentem ziół oraz naturalną żywnością

Sklep @kozlek.pl

Tel. 58 346-61-52 (w godz. od 10 do 18)

