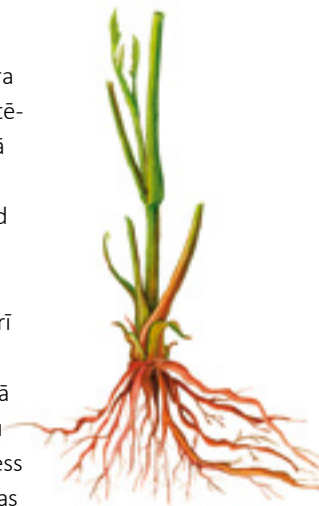


## PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS

Paaugstināta asinsspiediena galvenie cēloņi ir stress un artēriju pārkaļķošanās, un tos abus iespējams novērst. Pret stresu palīdz atslābināšanās vingrinājumi un meditācija, bet iekšējo baiļu sajūta jāuztic sarunā ar psihoterapeitu. Pētījumi pierāda, ka asinsspiedienu pazemina gaļas izslēgšana no uztura un regulāras fiziskās aktivitātes. Medikāri arī konstatējuši, ka veģetāriešiem ir mazāk viskozas asinis nekā gaļēdājiem.

Ja ir paaugstināts asinsspiediens, pārsvarā jāēd svaigi dārzeņi, pilngraudu produkti, bet maz gaļas ēdienu. Katru dienu jāapēd puse ķiploka daiviņas (ar maizi vai smalki sakapātu pievieno salātiem). Arī selerija pazemina asinsspiedienu. Jāizvairās no kofeīna, kas paaugstina spriedzi. Kafijas vai tējas vietā var dzert ūdeni, sulu un vienādās daļās sagatavotu vilkābeļu augļu, pelašķu un liepziedu tēju. Ja ir stress vai galvassāpes, pievieno divas tējkarotes sakapātas baldriāna saknes.

Ja ir paaugstināts asinsspiediens, no ķermeņa jāizvada liekais šķidrums. Pavasarī un vasarā salātiem var pievienot pieneņu lapas.



Baldriāns

Pienenes satur daudz kālija un veicina urīna izvadi. Kā urīndzenošu un asinsspiedienu pazeminošu līdzekli var lietot arī uzlējumu no zīdainajām kukurūzas bārkstīm. Jāierobežo sāls patēriņš, jo tas sekmē šķidrums uzkrāšanos ķermenī.

Ārstēšanās laikā pirmos trīs mēnešus strikti jāatturas no alkohola lietošanas. Svara problēmas jārisina ar regulārām fiziskajām nodarbībām.

### VARIKOZAS VĒNAS

Vēnu paplašinājumi ir iedzimta problēma. Cēloņi var būt arī mazkustīgs dzīvesveids, ilgstoša stāvēšana kājās, grūtniecība, ciešas drēbes, aizcietējumi un liekais svars. Varikozas vēnas parasti rodas kājās, bet var būt arī sēkliniekā (*varicocele*), taisnajā zarnā vai tūplī (hemoroīdi). Tās parādās kā zemādas pietūkumi vai mezgli, skartie audi ir sāpīgi, mēdz uztūkt, ir siltāki nekā apkārtējie audi. Nav ieteicams ilgstoši stāvēt, krustot kājas, negatīvu iespaidu atstāj arī sēdošs darbs.

Lai venozās asinis nonāktu sirdī, jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, jāveic dziļa elpošana. Mūsdienās cilvēki apmēram trešdaļu dzīves pavada gultā. Ja ir varikozas vēnas, tad naktī kājas jātur augstāk nekā galva, jo smaguma spēks veicina venozo asiņu pareizu plūsmu. No rīta kājas aplaka



Tausakne

ar aukstu ūdeni – tas savelk audus, uzlabo asins atplūdi. Pietūkumu mazina elastīgas zeķes.

Ja ir varikozas vēnas, palīdz, piemēram, kosas un maura sūrenes, jo tās satur daudz silīcijskābes, kas stiprina vēnas balstošos saistaudus. Nātru jaunos dzinumus var ēst tāpat vai pievienot zupai. Labi palīdz arī nātru un kaņepju komprese (skat. 62. lpp.).

### **VARIKOZO VĒNU ČŪLAS**

Vēnām paplašinoties, audos tiek aizturēta limfas aizplūšana, un sākas ādas nieze. Situācija saasinās, ja āda pārplīst un veidojas čūlas. Tās dzīst lēni, un jāgriežas pie ārsta. Palīdz tauksaknes, medus vai kliņģerīšu ziedu kompreses.

Limfātisko sistēmu stiprina un no infekcijām pasargā kliņģerītes, ķeraiņu madaras un ehinācijas.

### **KRAMPJĀI**

Krampju cēloņi var būt sāls līdzsvara traucējumu sekas (organismā par maz vai par daudz sāls), kalcija trūkums, stress, kā rezultātā rodas hronisks muskuļu sasprindzinājums, slikta asinsrite artērijās vai vēnās, arī vienkārši nogurums. Lai varētu sekmīgi ārstēties, nepieciešama ārsta noteikta diagnoze.

Ja sākas krampji, skartais loceklis jācenšas pēc iespējas iztaisnot un kustināt locītavas. Sāpošās vietas jāmasē ar relaksējošām ēteriskajām eļļām, kas veicina asinsriti, piemēram, ar kumelīšu, lavandu vai rozmarīna eļļu, kas nedaudz atšķaidīta ar olīveļļu. Labi palīdz karstas parastā irbenāja kompreses, kas minēto eļļu iedarbību palielina. Asinsriti sekmē arī karsta ingvera pārsējs, bet hroniski vāju asinscirkulāciju uzlabo kāju peldes ingvera un sinepju pulvera ūdenī.



Ķiverene

Stresu klievē nervus spēcinošas tējas no auzām un ķiverenēm. Kalcija trūkumu mazina sezama sēklas vai sezama pasta (tahīns), arī kosu, tauksaknes vai nātru tēja. Ūdens līdzsvaru organismā var atjaunot, pirms gulētiešanas iedzerot tasi karsta ūdens, kam pievienots medus un divas tējkarotes ābolu etiķa.

Nozīme ir arī vitamīnu trūkumam organismā. Pie hroniskiem krampjiem jālieto B vai E vitamīns.

Simptomātiskai krampju ārstēšanai, piemēram, galvassāpēm, kas iet no pakauša uz pieri, ārsti parasti nozīmē hinīna sulfātu. Dažreiz palīdz pavisam vienkāršs līdzeklis – tonizēts ūdens, kas satur nedaudz hinīna.