

## Κιρσοί: αντιμετωπίστε τους με σπιτικά γιατροσόφια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [ygeia6.gr](#)

Η χειρουργική αντιμετώπιση των κιρσών είναι δυστυχώς μια πολυέξοδη διαδικασία, γι' αυτό μπορείτε, πριν καταλήξετε σε μια τέτοια επιλογή να δοκιμάσετε σπιτικές συνταγές αντιμετώπισης της δυσάρεστης αυτής κατάστασης, περιορίζοντας την ένταση και το άβολο της εικόνας τους.

Οι κιρσοί, είναι ένα αρκετά συχνό φαινόμενο, που βασανίζει κυρίως γυναίκες, αλλά και τους άντρες και πρόκειται ουσιαστικά για διεσταλμένες φλέβες πολύ κοντά στην επιφάνεια του δέρματος. Οι κιρσοί παρουσιάζονται κυρίως στις γάμπες και τους μηρούς και είναι συνήθως επίπονοι, προκαλούν κούραση, το αίσθημα της φλόγωσης, θρομβώσεις και την αίσθηση του πρόσθετου βάρους στα πόδια.

Η κατάσταση των διεσταλμένων αυτών φλεβών οφείλεται σε πλήθος παραγόντων, εκ των οποίων είναι η κληρονομικότητα, η πολλή ορθοστασία, η παχυσαρκία, η χρήση αντισυλληπτικών, η δυσκοιλιότητα και οι ορμονικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, της εφηβείας και της εμμηνόπαυσης.

Η χειρουργική αντιμετώπιση των κιρσών είναι δυστυχώς μια πολυέξοδη διαδικασία, γι' αυτό μπορείτε, πριν καταλήξετε σε μια τέτοια επιλογή να δοκιμάσετε σπιτικές συνταγές αντιμετώπισης της δυσάρεστης αυτής κατάστασης, περιορίζοντας την ένταση και το άβολο της εικόνας τους.

Μην ξεχνάτε ακόμα πως η άσκηση, το περπάτημα, το ποδήλατο και οποιαδήποτε

μορφή γυμναστικής ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στα πόδια, κάνει καλό στους κιρσούς.

#### 1. Μηλόξιδο

Το μηλόξιδο είναι ένα φυσικό προϊόν καθαρισμού, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει και την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Η σωστή κυκλοφορία είναι αυτό που ανακουφίζει από το πρήξιμο και την αίσθηση του βάρους που προκαλούν οι κιρσοί, γι' αυτό με τη βοήθεια του μηλόξιδου θα δείτε αποτελέσματα.

Οι πιθανές χρήσεις του μηλόξιδου είναι δυο:

- Απλώνετε αδιάλυτο μηλόξιδο στις περιοχές των κιρσών και κάνετε απαλό μασάζ στην περιοχή. Κάντε αυτή τη διαδικασία κάθε βράδυ πριν πέσετε για ύπνο και κάθε πρωί, πριν σηκωθείτε, για διάστημα μερικών μηνών για να δείτε αποτελέσματα.
- Σε ένα ποτήρι νερό, διαλύετε 2 κουταλάκια μηλόξιδο, ανακατεύετε καλά και πίνετε το διάλυμα. Κάντε το δυο φορές τη μέρα, για τουλάχιστον ένα μήνα για να δείτε τα πρώτα αποτελέσματα.

#### 2. Πιπέρι καγιέν

Το πιπέρι καγιέν κάνει θαύματα όσον αφορά στους κιρσούς, καθώς επειδή είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C και βιοφλαβονοειδών, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και ανακουφίζει αποτελεσματικά από τον πόνο των πρησμένων φλεβών.

- Σε μια κούπα ζεστό νερό, προσθέστε ένα κουταλάκι πιπέρι καγιέν και ανακατέψτε καλά.

Πίνετε το μείγμα 3 φορές τη μέρα για 1-2 μήνες.

#### 3. Ελαιόλαδο

Η αύξηση και ομαλότητα της κυκλοφορίας του αίματος είναι κλειδί για την αντιμετώπιση των κιρσών και το μασάζ με ελαιόλαδο μπορεί να βοηθήσει σημαντικά προς αυτή την κατεύθυνση και την ελάττωση του πόνου και της έκτασης της φλεγμονής.

- Αναμείξτε ίσες ποσότητες ελαιόλαδου και ελαίου βιταμίνης E και, ελαφρώς, ζεστάνετε το. Κάντε μασάζ στους κιρσούς με το μείγμα για αρκετά λεπτά, δυο φορές τη μέρα για 1-2 μήνες.
- Αναμείξτε 4 σταγόνες λάδι κυπαρισσιού μέσα σε δυο κουταλάκια ελαιόλαδου και κάντε μασάζ και με αυτό το μείγμα στις περιοχές που εντοπίζετε το πρόβλημα.

#### 4. Σκόρδο

Το σκόρδο είναι ένα από τα ιδανικότερα βότανα για την αντιμετώπιση της φλεγμονής και των άλλων συμπτωμάτων που προκαλούνται από τους κιρσούς. Βοηθάει ακόμα στη διάσπαση των τοξινών που βρίσκονται στα αιμοφόρα αγγείων, συνδράμοντας έτσι στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

- Κόψτε σε φέτες 6 σκόρδα και βάλτε σε ένα καθαρό βάζο.

- Στίψτε 3 πορτοκάλια και προσθέστε το χυμό στο βάζο και στη συνέχεια προσθέστε ακόμα 2 κουταλάκια ελαιόλαδο.
- Αφήστε το μείγμα να κάτσει για 12 ώρες.
- Ανακινήστε το βάζο και βρέξτε τα δάχτυλά σας με το μείγμα. Κάντε κυκλικό μασάζ στους κιρσούς για περίπου 15 λεπτά.
- Τυλίξτε την περιοχή με ένα βαμβακερό ύφασμα και αφήστε το καλυμένο για μια νύχτα.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία καθημερινά και για αρκετούς μήνες.

Τέλος, μην ξεχάσετε να εντάξετε το φρέσκο σκόρδο στη διατροφή σας για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα.

## 5. Λαγομηλιά

Το φυτό της λαγομηλιάς είναι πολύ βοηθητικό στην αντιμετώπιση του πόνου και της δυσφορίας που προκαλούν οι κιρσοί, καθώς περιέχει στοιχεία που αντιμετωπίζουν τη φλεγμονή, ενώ την ίδια στιγμή περιορίζει τις φλέβες εξαιτίας της αντιφλεγμονώδους δράσης του.

Παίρνετε 3 φορές τη μέρα, 100mg συμπληρωμάτων διατροφής λαγομηλιάς, τα οποία μεταξύ άλλων περιέχουν βιταμίνες Β και C, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Τα στοιχεία αυτά είναι που βοηθούν στη σύσφιξη και ενδυνάμωση της φλέβας και την καλή κυκλοφορία του αίματος σε όλοκληρο το πόδι.

Όσοι, ωστόσο, πάσχουν από υπέρταση ή καλοήγη υπερπλασία του προστάτη, καλό είναι να μην παίρνουν το συμπλήρωμα της λαγομηλιάς, χωρίς την έγκριση του γιατρού τους.

## 6. Αμαμηλίδα

Η αμαμηλίδα είναι βότανο εξαιρετικά αποτελεσματικό στην ενδυνάμωση των αιμοφόρων αγγείων και κατά συνέπεια έχει την ικανότητα να περιορίζει τα συμπτώματα που προκύπτουν από τους κιρσούς. Εκτός από τις συστατικές του ιδιότητες περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων, που αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το πρήξιμο και τον πόνο.

- Μουλιάστε ένα κομμάτι υφάσματος σε αμαμηλίδα και τοποθετήστε το στην προβληματική περιοχή. Επαναλάβετε 2-3 φορές τη μέρα για 1-2 μήνες.
- Εναλλακτικά, γεμίστε μια μπανιέρα με χλιαρό νερό και προσθέστε 10-20 σταγόνες απόσταγμα αμαμηλίδας. Μουλιάστε τα πόδια σας στη μπανιέρα για 15 λεπτά και αφού τα καθαρίσετε με φρέσκο νερό, σκουπίστε καλά. Κάντε αυτή τη διαδικασία καθημερινά για 1-2 μήνες.

## 7. Αγριοκαστανιά

Οι σπόροι της αγριοκαστανιάς, θεωρούνται μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους αντιμετώπισης των κιρσών καθώς έχουν δράση ενάντια στη φλεγμονή και το πρήξιμο που προκαλούν αυτοί, ενώ συμβάλλουν σημαντικά και στην

ελάττωσή τους.

Επιπλέον, το απόσταγμα των σπόρων της αγριοκαστανιάς έχει ένα συστατικό το οποίο ενισχύει στην ελαστικότητα των φλεβών και αποτρέπει την απελευθέρωση ενζύμων που προκαλούν ζημιά στα τριχοειδή τοιχώματα.

Οι σπόροι της αγριοκαστανιάς υπάρχουν σε τζελ, για επάλειψη στους κισσούς, ενώ μπορείτε να προμηθευτείτε το απόσταγμά τους και σε μορφή συμπληρώματος διατροφής, αρκεί για να το λάβετε να έχετε την έγκριση του γιατρού, που σας παρακολουθεί.

#### 8. Μαϊντανός

Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε βιταμίνη C, η οποία ενισχύει την παραγωγή του κολλαγόνου, το οποίο με τη σειρά του παίζει βασικό ρόλο στην ανάπλαση του δέρματος. Περιέχει, ακόμα, ρουτίνη, η οποία παίζει βασικό ρόλο στην ενδυνάμωση των τριχοειδών αγγείων, γι' αυτό και είναι τόσο αποτελεσματικός στην ελάττωση των συμπτωμάτων των κισσών.

- Βράστε μια χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό σε μια κούπα νερό για 5 λεπτά.
- Βγάλτε το μείγμα από τη φωτιά και αφήστε το να πάρει θερμοκρασία δωματίου. Στη συνέχεια στραγγίξτε.
- Προσθέστε μια σταγόνα αιθέριων ελαίων καλέντουλας και τριαντάφυλλου.
- Βάλτε το μείγμα στο ψυγείο για μερικά λεπτά και με τη βοήθεια βαμβακιού, απλώστε το στην ευαίσθητη περιοχή.
- Κάντε τη διαδικασία καθημερινά, για αρκετούς μήνες, μέχρι να δείτε αποτελέσματα.

Τέλος, να θυμάστε να τρώτε ωμό μαϊντανό όσο πιο συχνά μπορείτε.

#### 9. Αμπελόφυλλα

Τα αμπελόφυλλα είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, τα οποία ενισχύουν την υγεία των φλεβών. Περιέχουν ακόμα συστατικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και ομοιοστατικές ιδιότητες που παίζουν άκρως βοηθητικό ρόλο στην αντιμετώπιση των κισσών.

- Βράστε μια κούπα αμπελόφυλλα σε 4 κούπες νερό για 10-15 λεπτά.
- Ρίξτε το υγρό σε έναν κουβά και μουλιάστε τα πόδια σας για περίπου 5 λεπτά.
- Αμέσως μετά, βάλτε τα πόδια σας σε έναν κουβά με κρύο νερό για 10 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία 3-4 φορές και στη συνέχεια κάντε μασάζ στα πόδια σας, με φορά προς τα πάνω, με καστορέλαιο.
- Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία καθίστε με τα πόδια ανυψωμένα για μερικά λεπτά.

#### 10. Κατιφές

Το λουλούδι του κατιφέ είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή και βιταμίνη C, τα οποία ενεργοποιούν την παραγωγή του κολλαγόνου και κατά συνέπεια την αναπλάση των

κυττάρων του δέρματος. Βοηθάει ακόμα στη βελτίωση του κυκλοφορικού, απαλύνοντας έτσι από τα ποικίλα συμπτώματα των κισμών.

- Βράστε μια κούπα από άνθη κατιφέ σε 4 κούπες νερό για 5 λεπτά.
- Μουλιάστε ένα βαμβακερό ύφασμα στο διάλυμα, τοποθετήστε το ύφασμα στην περιοχή που έχετε το πρόβλημα και αφήστε το εκεί μέχρι να κρυώσει τελειώς.
- Επαναλάβετε αρκετές φορές κάθε μέρα για μερικούς μήνες, μέχρι να δείτε αποτελέσματα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)