

- Сейчас речь пойдет о таком неприятном, а иногда и опасном заболевании, как варикоз сосудов и о способах борьбы с ним. В современном мире этим недугом страдают миллионы людей. А все из-за того, что мы ведем не совсем правильный образ жизни: мало двигаемся, но много сидим – за компьютером, перед телевизором, на работе, в машине... возникает венозный застой. Так же состоянию вен вредит неправильное питание и стрессы, результатом которых частенько становятся запоры, которые повышают давление в брюшной полости, а это в свою очередь мешает нормальному течению венозной крови к сердцу. Результатом опять же становится варикоз. И такое, казалось бы, естественное в физиологическом плане состояние как беременность, тоже иногда приводит к возникновению варикозного расширения вен. И вот на лицо, а вернее на ногу))), печальный результат – выпирающие на ногах вены, напоминающие перекрученных змей. Это не может не расстраивать!
- Как же заставить кровь более активно двигаться снизу вверх, от ног и малого таза к сердцу и преодолеть силу гравитации?
- Можно обратиться к йога терапии. Есть вполне определенные советы и способы, которые способны если не избавиться полностью от проблемы варикоза, то намного облегчить ваше состояние.
- Прежде всего, нужно сказать о том, чего делать на занятиях не нужно:
 - - ограничиваем практику асан стоя с долгой фиксацией (более 10 сек.)
 - - стараемся избегать сидячих асан
 - - также не стоит делать навасану и ей подобные асаны.
- А вот примеры того, что согласно йога терапии, делать при варикозе просто необходимо:
 - - отлично работают при лечении варикоза перевернутые позы и сочетание их с динамическими движениями стоп (вращения, сгибание и разгибание голеностопа) и уддияна-бандхой;

- - благотворно воздействуют на венозную систему малого таза различные варианты скручиваний в перевернутых асанах, например Паршва Сарвангасана.
- - настоятельно рекомендуем брюшные манипуляции – уддияна-бандха и наули (можно в сочетании с адхо мукха шванасана, випарита карани мудра и др.), так как именно эти упражнения создают отрицательное давление в полостях тела, а, следовательно, усиливают возврат венозной крови.
- - постарайтесь освоить дыхательные техники Полного йоговского дыхания и дыхания Уджайи.
- Также очень полезен при варикозе динамический комплекс Сурья Намаскар (Приветствие солнцу)
- И в заключение несколько правил, которых стоит придерживаться с целью профилактики и во время лечения варикозного расширения вен:
 - - если вы сидите или стоите на одном месте более часа, необходимо пройтись по лестнице вверх-вниз или просто интенсивно походить;
 - - избегайте очень теплых помещений (бани, сауны, горячие ванны);
 - - также при варикозе не рекомендуется длительное пребывание на пляже под солнцем, так как это расширяет сосуды всего организма, в том числе и вены;
 - - очень полезен для ваших вен контрастный душ;
 - Йога терапия способна оказать довольно быстрое положительное воздействие на состояние ваших вен. Разумеется, это не касается запущенных случаев болезни, когда стенки сосудов уже претерпели необратимые изменения.
- При соблюдении рекомендаций, которые были описаны выше, мы уверены, что летом ваши гладкие стройные ноги покорят не одно мужское сердце!