

Отекают ноги, высокое давление? Что делать?

Отеки под глазами, на руках и ногах, которые не исчезают в течение дня, постоянное чувство усталости - проснулись и уже устали, повысилась потливость, появились прыщи не только на лице, но и на теле, стал расти вес, появились болезненность лимфатических узлов при прощупывании.

Знакомая ситуация? Об этом нам сегодня расскажет куратор центра передовых технологий Борис Аркадьевич Серджинский.

Вед.: Борис Аркадьевич, так ли опасны отеки и стоит ли начинать беспокоиться?

Б. А.: Если у вас появились такие симптомы, то, скорее всего, это застой лимфы.

Избыточное накопление лимфы является длительным процессом, поскольку происходит очень медленно. При этом нарушается лимфоток и даже вся система кровоснабжения.

Вед.: А какую функцию выполняет лимфа?

Б. А.: Лимфатическая система призвана очищать организм. Кровь транспортирует к органам и тканям необходимый кислород и питательные вещества. А лимфа уносит все отработанное и токсичное в выделительную систему, плюс уничтожает бактерии, инородные тела, задерживает механические примеси, обезвреживает бактерии и вирусы. Уничтожение их происходит в лимфоузлах с помощью лимфоцитов. В венозные сосуды приходит уже очищенная кровь.

✓ Выводит инородные тела, эритроциты и продукты распада в выделительную систему. В лимфу попадают опухолевые и разрушенные клетки, дым и частицы пыли из легких.

✓ Производит лимфоциты и антитела. Транспортирует иммунные клетки по всему организму. Лимфосистема удаляет из тканей избыточную воду и соли.

Отеки - это лишь симптом, который всегда вызван каким-либо заболеванием. Чаще всего отеки появляются на ногах: ноги становятся толстыми и тяжелыми. Все это может привести к лимфостазу.

При отсутствии своевременного и адекватного лечения возможно развитие инвалидности.

Вед.: Расскажите подробнее, пожалуйста.

Б. А.: Если говорить простыми словами, то **лимфостаз - это накопление обогащенной белками жидкости в межклеточном пространстве организма.**

Лимфостаз может сопровождаться:

- ✓ болевыми ощущениями;
- ✓ общей слабостью;
- ✓ недостаточностью функции сердца;
- ✓ варикозной болезнью;
- ✓ дисфункцией мочевыделительной системы - циститом, пиелонефритом, гломерулонефритом;
- ✓ развитием артериовенозных свищей.

Вед.: А на что еще влияет лимфосистема?

Б. А.: От состояния лимфы зависят:

✓ **Иммунитет.** Если вы часто болеете, то с большой долей вероятности причина именно в лимфосистеме.

✓ **Вес.** Тут связь прямая: в первую очередь, в организме скапливается лишняя жидкость. Во-вторых, слабый отток лимфы замедляет обмен веществ.

✓ **Склонность к отекам.** Особенно это заметно на нижних конечностях: именно там под воздействием гравитации скапливается больше всего жидкости. Также отеки появляются на лице: овал становится расплывчатым, под глазами - «мешки», вылезает второй подбородок, лицо выглядит одутловатым.

✓ **Воспалительные процессы в коже.** Например, акне, угревая сыпь



- один из признаков неполноценно работающей лимфосистемы. Можно сколько угодно очищать верхний слой кожи, но если продукты распада из тканей не уходят через лимфатические капилляры, то проблема будет оставаться на месте.

Лимфоотеки - единственный вид отеков, которые не лечатся медикаментами.

Вед.: Почему лимфоотеки не лечат таблетками?

Б. А.: Причина в том, что лимфатическая жидкость очень насыщена белками, которые обладают устойчивостью к выводящим жидкость препаратам.

Вед.: Есть ли выход, способ, который может помочь бороться с лимфоотеками?

Б. А.: Сегодня наука шагнула вперед, появились натуральные оздоравливающие комплексы, устраняющие причины развития застоя лимфы, а также его последствия. Один из таких - это **Минеральный комплекс на основе ламинарии японки.**

Важные преимущества этого минерального комплекса - то, что они выводят из организма избыточную тканевую жидкость. Это комплекс, ко-

торый содержит минералы, препятствующие развитию дефицита минеральных веществ в организме. Поэтому обезвоживание с помощью минерального комплекса не грозит выведением важных элементов и витаминов из организма.

Применение минерального комплекса показывает стабильно высокие результаты:

- ✓ нормализует давление;
- ✓ приводит сосуды в норму;
- ✓ уменьшает отеки;
- ✓ улучшает движение лимфы;
- ✓ снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- ✓ способствует выведению токсинов и укреплению сосудов;
- ✓ стимулирует работу почек.

В результате значительно увеличивается количество вырабатываемой мочи, что автоматически способствует выведению воды из организма.

Кроме того, в связи с отеками важно в первую очередь то, что стенки сосудов становятся крепче и эластичнее. Помимо многих других полезных для здоровья свойств, минеральный комплекс обладает прекрасным мочегонным эффектом и способностью очищать кровь, что объясняется в первую очередь высоким содержанием калия.

Благодаря противовоспалительному и антимикробному эффекту оптимально подходит для промывания мочевыводящих путей.

Минеральный комплекс воздействует также и на вены. Он повышает сопротивляемость всех сосудов болезням и, кроме того, препятствует увеличению проницаемости капилляров, не выпуская тем самым воду из сосудов. Комплекс применяют при тяжести в ногах и вздутии вен, варикозе, геморрое, воспалении вен и за-

стое лимфы.

Минеральный комплекс содержит большое количество минералов, которые способствуют расширению вен и снижают проницаемость сосудов. Благодаря этому улучшается кровоснабжение всего организма и снижается риск отеков.

Вед.: Что еще необходимо делать, чтобы разогнать отток?

Б. А.: 1. Соблюдение питьевого режима.

2. Терапия заболевания должна быть комплексной. Обязательно нужно соблюдать определенную схему питания, согласно которой из рациона исключаются продукты с высоким содержанием соли.

3. Обязательно нужно систематически выполнять лечебные упражнения, благодаря которым удастся избавиться от застоя жидкости в тканях и улучшить микроциркуляцию крови, лимфы.

Вед.: Спасибо за интересную беседу. Что бы вы еще хотели сказать читателям?

Б. А.: Из-за опасных осложнений, которые могут привести к застою лимфы, нужно прислушиваться к состоянию своего здоровья и вовремя начать лечение.

Отеки - важный сигнал, чтобы обратить внимание на свой организм.

Чтобы облегчить ситуацию, необходимо откорректировать режим питания, сесть на диету, отказаться от вредных продуктов, заняться спортом, высыпаться, чаще бывать на свежем воздухе.

При соблюдении простых рекомендаций и своевременном лечении не возникнет вопросов на тему, чем опасен застой лимфы.

Будьте здоровы!

Иван ИВАНОВ.

Акция к Международному Дню пожилых людей!

При покупке любого курса курс на месяц в подарок! *

Сроки проведения акции с 24.09.2025 г. по 10.10.2025 г.
*Количество подарков ограничено.



www.vita-li.com

ИП Арзумян В. А.
ОГРНИП: 319237500026565.
Реклама.



Звоните и заказывайте курс для себя и своих близких.

8 (800) 234-29-24, 8 (961) 141-61-61

Вологда 8 (8172) 51-00-33

Москва 8 (495) 221-92-01

Киров 8 (8332) 34-01-34

Бесплатная консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАД