

# БОЛЬНЫЕ НОГИ ГОЛОВЕ ПОКОЯ НЕ ДАЮТ

В молодости мы более озабочены своими природными внешними данными. И, говоря о ногах, мы обращаем внимание на их длину, стройность, общую привлекательность. Однако с возрастом наш взгляд на себя меняется, — и мы совершенно справедливо считаем, что самыми красивыми, пожалуй, выглядят ноги ухоженные — без расширенных вен и сосудистых сеточек. А еще такие ноги верно служат — не отекают, не болят, не устают. Главное — правильно ухаживать за ногами, причем, смолоду, используя для этого средства природного происхождения. Об этом мы беседуем с директором Научно-исследовательского центра и президентом Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, доктором фармацевтических наук, профессором Татьяной Киселевой.



**Татьяна КИСЕЛЕВА**  
профессор,  
доктор фармацевтической наук

– На аптечном рынке сегодня немало средств лечения и профилактики варикоза – есть и лекарственные препараты, и БАД к пище, и мази, и гели, и даже травяные чаи, которые

тоже обещают победу над заболеваниями сосудов. Как разобраться в этом многообразии? И что лучше – сразу принимать какие-то средства внутрь или для начала достаточно смазывать пораженные участки ног?

– Максимальную эффективность лечебных и профилактических мероприятий в данном случае может обеспечить только комплексный подход к проблеме. Причем, вы абсолютно правы – чем раньше мы начинаем заниматься профилактикой варикоза, тем больше шансов не только сохранить здоровые и красивые ноги, но и оказать действенную поддержку лимфатической и кровеносной системам организма в целом. Особенно это касается ситуаций, когда существует повышенный риск для вен или нагрузка на сердечнососудистую систему.

– Какие конкретно факторы риска Вы имеете в виду?

– В первую очередь, это генетическая предрасположенность

к варикозу, курение, длительный прием оральных контрацептивов, сидячий образ жизни или, напротив, работа, связанная с необходимостью долго стоять на ногах. К факторам риска относится и повышенная масса тела, и неправильный образ жизни, включая недостаточную подвижность и избыточное питание.

– В чем же состоит комплексный подход, если говорить о возможности самолечения?

– Для начала нужно постараться минимизировать влияние факторов риска – скорректировать образ жизни и пищевые привычки, а в запущенных случаях – обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить необходимость срочного хирургического вмешательства. Что касается самолечения, с моей точки зрения, минимальный риск при максимальной эффективности обеспечивает регулярное применение безрецептурных пероральных (через рот) средств

НВИ. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

природного происхождения, причем лучше всего – одновременно с наружными. Сразу хочу сказать, что при самолечении безопаснее всего использовать готовые стандартизованные формы – капсулы, таблетки, гели (обладают отличной биодоступностью и не пачкают одежду) или мази.

– А почему?

– Все фиторецептуры, которые продаются в виде готовых форм, обязательно проходят через определенный комплекс испытаний (как лекарства, так и БАД к пище), после чего регистрируются в установленном порядке. Кроме того, фирмы-производители отвечают за качество производимых ими готовых форм по закону. То есть государство полностью отвечает за качество зарегистрированной на его территории продукции, в том числе зарубежного производства.

– А почему нельзя использовать травы для приготовления чаев в домашних условиях?

– Конечно можно. Но если мы сегодня говорим о венотониках или лекарственных растениях, влияющих на венозный кровоток и вязкость крови, то в подавляющем большинстве таких растений содержатся биологически активные вещества, которые при неправильной сушке, приготовлении или применении (например, при передозировке), могут вместо ожидаемой пользы нанести серьезный вред организму. Например, мо-

гут привести к резкому снижению артериального давления и протромбинового индекса, к кровотечениям и обострениям ряда хронических заболеваний. Другими словами, целый ряд растений не подходит для самолечения в виде настоек, настоев и отваров, приготовляемых в домашних условиях.

– Вы можете привести 1–2 примера таких опасных растений, используемых для лечения варикоза, чтобы предостеречь наших читателей?

– Самыми известными среди них в научно обоснованной фитотерапии являются донник и конский каштан. А вот готовые стандартизованные экстракты, например, на основе конского каштана, считаются наиболее эффективными средствами при заболеваниях вен.

– Поэтому нужно использовать готовые зарегистрированные капсулы или гели, где всегда содержится строго определенные количества активных веществ. Ясно. К тому же это намного удобнее. Лучше использовать готовый экстракт из одного растения или сложную рецептуру?

– Еще с древности люди заметили, что при совместном применении разные ингредиенты одного лекарства усиливают положительные свойства друг друга, уменьшая токсичность и побочные эффекты. При правильно составленной рецептуре, конечно. В конце 70-х годов XX века основатель Института фитотерапии в Париже Поль Белэш назвал это явление фитокинетическим синергизмом, и сегодня его наличие уже доказано экспериментально и клинически. Именно поэтому во всем мире огромное внимание уделяется разработке эффективных и безопасных многокомпонентных растительных рецептур (как препаратов, так и БАД), причем в оптимальных лекарственных формах.

**С ДРЕВНОСТИ  
ЛЮДИ ЗАМЕТИЛИ,  
ЧТО ПРИ СОВМЕСТНОМ  
ПРИМЕНЕНИИ РАЗНЫЕ  
ИНГРЕДИЕНТЫ ОДНОГО  
ЛЕКАРСТВА УСИЛИВАЮТ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
СВОЙСТВА ДРУГ ДРУГА,  
УМЕНЬШАЯ  
ТОКСИЧНОСТЬ  
И ПОБОЧНЫЕ  
ЭФФЕКТЫ**

– А вы можете привести примеры сложных рецептур на основе конского каштана и рассказать поподробнее об этом растении?

– Родиной этого красивого дерева являются Балканы, но оно широко культивируется во многих странах мира для получения ценных препаратов из его семян и листьев. Семена каштана – это классический венотоник, содержащий до 10 % эсцина (гемолитический индекс которого составляет 100 000!), а также другие сапонины, в комплексе обеспечивающие венотонизирующее, противоотечное и противовоспалительное действие. Тромболитические свойства семян реализуются преимущественно за счет кумаринов (наиболее характерные – эскулин и эскулетин), а капилляроукрепляющий эффект – флавоноидами (производными кемпферола и кверцетина) и кумаринами.

– Удивительное растение. А готовые средства на его основе используют внутрь или наружно?

– Сразу оговорюсь, что серьезная фирма-разработчик всегда старается обеспечить комплексный подход к проблеме, то есть в дан-



ИМЕЮТ СЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ЭФИРНОЕ МАСЛО  
СОСНОВОЙ КОРЫ  
СПОСОБСТВУЕТ  
УЛУЧШЕНИЮ  
МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ  
В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ  
И ЗАЩИЩАЕТ ИХ  
СТЕНКИ И МЕМБРАНЫ  
КЛЕТОК  
ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ**

ном случае – разработать и производить оба средства – для внутреннего и наружного применения одновременно, чтобы они дополняли друг друга.

– И что говорит мировой опыт? Какие пары стандартизованных средств на основе конского каштана используются сегодня одновременно в разных странах мира? Вы могли бы назвать средства, разрешенные к применению в нашей стране и на территории Европейского союза?

– В качестве примера такой пары фитокомпозиций для поддержания функционального состояния венозно-лимфатической системы можно привести Венокапс Форте и Венолюкс. Уже по названию понятно, что в первом случае это капсулы для внутреннего применения. А Венолюкс – это

гель. Оба средства содержат научно обоснованные композиции растительных экстрактов на основе семян конского каштана. Изготавливаются они в Латвии, проходят все необходимые испытания, регистрируются в соответствии с установленными правилами и поступают как в страны Евросоюза, так и в аптеки нашей страны.

– Что входит в состав Венокапс Форте? С помощью каких растительных ингредиентов разработчики усиливают и без того замечательные свойства экстракта конского каштана?

– Венокапс Форте – это натуральный многокомпонентный венозотоник тройного действия. Укреплению стенок сосудов, уменьшению воспаления, улучшению микроциркуляции и замедлению развития варикоза в этой фитокомпозиции способствуют биологически активные вещества, содержащиеся в семенах конского каштана и коре сосны, листьях гинкго билоба и зеленого чая, а также флавоноид кверцетин.

– С экстрактом гинкго билоба все понятно: улучшает микроциркуляцию и кровообращение в целом, нормализует вязкость крови, восстанавливает эластичность сосудов, обладает антиоксидантной активностью. Это уже все, наверное, знают. А что можно сказать о сосновой коре?

– Современные исследования позволили подтвердить уникаль-

ные противовоспалительные и антисептические свойства сосновой коры, издавна известные народам Северной и Западной Европы, Сибири и Дальнего Востока. Показано также, что эфирное масло сосновой коры способствует улучшению микроциркуляции в кровеносных сосудах и защищает их стенки и мембраны клеток от повреждения.

– Про зеленый чай тоже уже многие знают: он содержит мощные антиоксиданты (катехины и танины), защищает клетки сосудов от воспаления и способствует укреплению их стенок. Можно что-то еще к этому добавить?

– Катехины чая легко «приклеиваются» к протеинам (белкам), блокируя налипание бактерий и вирусов на клеточные стенки, не позволяя им разрушать клетки, являются прекрасными детоксикантами. Полифенолы чая – отличные «жиросжигатели», и это хорошая новость для тех, кто стремится к оптимальной массе тела. Что касается сегодняшней темы, то, как отмечают современные научные публикации, зеленый чай предотвращает скопление тромбоцитов (соответственно, это профилактика тромбоза), а также склеротические изменения в артериях, инфаркты и инсульты. Р-витаминный комплекс (это те же полифенолы) чая достоверно снижает проницаемость сосудистой стенки и обладает капилляроукрепляющим действием, об этом вы уже сказали сами.

– Вы можете назвать основные преимущества Венокапс Форте?

– Это сделать нетрудно. Композиция из пяти растительных экстрактов содержит биологически активные вещества, которые (по закону кинетического синергизма, о котором вы теперь уже знаете) прекрасно дополняют и усили-



**ЧЕМ РАНЬШЕ  
НАЧНЕТСЯ  
ПРОФИЛАКТИКА  
ВАРИКОЗА, ТЕМ БОЛЬШЕ  
ШАНСОВ НЕ ТОЛЬКО  
СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ  
И КРАСИВЫЕ НОГИ, НО  
И ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ  
ЛИМФАТИЧЕСКОЙ  
И КРОВЕНОСНОЙ  
СИСТЕМАМ  
ОРГАНИЗМА  
В ЦЕЛОМ**

вают эффект друг друга, реализуя комплексное многостороннее действие – тонизирующее, противовоспалительное, капилляроукрепляющее и антитромботическое. Интересно, что все растения, входящие в Венокапс Форте, являются известными антиоксидантами и антигипоксантами, что позволяет обеспечить организму защиту от гипоксии и негативного действия свободных радикалов. Как было установлено в ходе проведенных в Латвии исследований, от приема Венокапс Форте ни разу не было зарегистрировано каких-либо неприятных побочных эффектов (в отличие от целого ряда аналогов). Важно, что в капсулах нет никакого спирта, а значит, прием Венокапс Форте не влияет на вождение автомобиля. Далее о преимуществах: удобный прием капсул – всего 1 раз в сутки. Кроме того, доступный по стоимости курс применения Венокапс Форте великолепно дополняется и наружной формой – гелем Венолюкс.

– Убедительно. А что включает в себя фитокомпозиция геля?

– Помимо экстракта конского каштана, в состав Венолюкса в ка-

честве основных ингредиентов, защищающих клетки от воздействия свободных радикалов, входят стандартизованные экстракты цветков арники, листьев гинкго билоба и облепихи (обладает еще и антибактериальными свойствами). Кристаллы ментола охлаждают и освежают кожу. Очень приятный освежающий аромат дополняется экстрактом хвои (еловых иголок).

– Сейчас все избегают парабенов. Как обстоят дела в данном случае?

– Венолюкс не содержит ни парабенов, ни синтетических консервантов, ни искусственных красителей и ароматизаторов.

– Отлично! И как часто нужно мазать ноги Венолюксом, чтобы получить хороший эффект?

– Небольшое количество геля рекомендуется наносить на голени ног два раза в день – с утра и вечером (при необходимости можно и чаще). Как обычно, втираем его легкими массирующими движениями до полного впитывания. Гель не оставляет следов на одежде и имеет герметичный флакон с удобным дозатором для нанесения.

– Кому в первую очередь следует задуматься о походе в аптеку за Венокапс Форте и Венолюксом?

– Если вы считаете, что хоть один из перечисленных выше факторов риска имеет к вам отношение, если вы заметили на ногах сосудистые звездочки, если появляется тяжесть, отеки и онемение в ногах, а также при хронической венозной недостаточности (в том числе – при варикозном расширении вен и геморрое) стоит всерьез задуматься о том, не пора ли сходиться и купить эту «сладкую парочку» – Венокапс Форте и Венолюкс. Не забудьте только изменить еще и образ жизни, чтобы у факторов

риска не осталось шансов. А то, перефразируя известную поговорку про большую голову, точно «больные ноги голове покоя не дадут».

– Татьяна, спасибо большое! Пока мы с вами беседовали, я приняла твердое решение отправиться в аптеку за неразлучной парочкой, о которой Вы нам рассказали, – Венокапс Форте и Венолюксом.

– Желаю всем читателям восстанавливать и поддерживать свое здоровье с помощью эффективных и безопасных растительных средств, которые сегодня производятся на основе многовекового опыта научно обоснованной фитотерапии и по самым современным технологиям. А сила Природы всегда придет нам на помощь!

1. Siebert U., Brach M., Sroczynski G., Berla K. Efficacy, routine effectiveness, and safety of horsechestnut seed extract in the treatment of chronic venous insufficiency. A meta-analysis of randomized controlled trials and large observational studies. *Int Angiol* 2002; 21:305-315.

2. Guillaume M., Padioleau V. Veinotonic effect, vascular protection, antiinflammatory and free radical scavenging properties of horse chestnut extract. *Ameimittelforschung* 1994; 44:25-35.

3. Panigati D. The pharmacology of escin, a saponin from *Aesculus hippocastanum* L. II. Pharmacodynamics of escin. Chapter I. *Boll Chim Farm* 1992; 131:242-246 [Article in Italian].

**РАСТЕНИЯ,  
ВХОДЯЩИЕ  
В ВЕНОКАПС ФОРТЕ,  
ЯВЛЯЮТСЯ  
АНТИОКСИДАНТАМИ  
И АНТИГИПОКСАНТАМИ.  
ОНИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ  
ОРГАНИЗМУ ЗАЩИТУ  
ОТ ГИПОКСИИ  
И НЕГАТИВНОГО  
ДЕЙСТВИЯ  
СВОБОДНЫХ  
РАДИКАЛОВ**

ИМЕЮТ СЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА