

Βαριά, κουρασμένα πόδια το καλοκαίρι; Υπάρχει λύση

Δώστε το «φιλί της ζωής» με τη χρήση προϊόντων που περιέχουν φλαβονοειδή

ΥΓΕΙΑ 12:25 • 08/07/2017



Τα πόδια, το καλοκαίρι και όχι μόνον, παρουσιάζουν συχνά, εξαιτίας της ζέστης κυρίως, αρκετά προβλήματα, όπως αίσθημα βάρους, οίδημα (πρήξιμο), πόνο, κούραση ενώ ταυτόχρονα μπορεί να υπάρχουν κιρσοί και ευρυαγγείες.

Γράφει ο Θεοφάνης Παπάς*

Τι μπορείτε να κάνετε

Μπορείτε να προμηθευτείτε από το φαρμακείο, σκευάσματα, όπως το Daflon, τα οποία ανήκουν στην κατηγορία των φλαβονοειδών.

Τα φλαβονοειδή έχουν χρησιμοποιηθεί επί δεκαετίες ευρέως και έχουν δείξει, μέσω κλινικών ερευνών, ότι βοηθούν στη διατήρηση της καλής λειτουργίας των φλεβών των κάτω άκρων και την αντιμετώπιση δυσάρεστων συμπτωμάτων όπως κίρσους, ευρυαγγείες, οίδημα (πρησμένα πόδια), κόπωση και αίσθημα βάρους.

Το Daflon® αποτελείται από 5 φυσικά φλαβονοειδή, ουσίες που προέρχονται από τα εσπεροδοειδή, με αποδεδειγμένη δράση στην καλή λειτουργία των φλεβών. Η μοναδική Micronise μορφή του εξασφαλίζει διπλάσια απορρόφηση και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Το Daflon δρα στο φλεβικό σύστημα και εξασφαλίζει τη διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας.



Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή

Βάλτε κίνηση στη ζωή σας

Αν έχετε καθιστική δουλειά, βάλτε την άσκηση στη ζωή σας. Η ακινησία συμβάλλει στο πρήξιμο των αστραγάλων, επειδή κάνει το αίμα να λιμνάζει στις φλέβες, δημιουργώντας κακή κυκλοφορία στα κάτω άκρα.

Το περπάτημα, είναι η καλύτερη άσκηση, καθώς διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος.

Το ποδήλατο και το κολύμπι, είναι επίσης ιδανικές ασκήσεις για πόδια με φλεβικά προβλήματα.

Με κάθε ευκαιρία, ξεκουράζετε τα πόδια σας υψώνοντας τα πάνω σε δυο μαξιλάρια.

Αποφεύγετε την ζέστη σε όλες της τις μορφές (σάουνα, χαμάμ, ηλιοθεραπεία), διότι ευνοεί το πρήξιμο στα πόδια.

Η επίσκεψη στον γιατρό είναι απαραίτητη, γιατί είναι ο μόνος, που μπορεί να διαγνώσει ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα και να συστήσει την κατάλληλη θεραπεία.

Οδηγίες Χρήσης Daflon: <http://bit.ly/2t1IA9h>

*MD, PhD, MscΑγγειοχειρουργός, Επιμελητής Α' (Αγγειοχειρουργική Κλινική, Γ.Ν.Α « Κοργιαλένειο-Μπενάκειο» ΝΕ.Ε.ΣΤαμίας Ελληνικής Εταιρείας Αγγειακής και Ενδαγγειακής Χειρουργικής)