



Mali vodnik za zdrave vene

S testom
za vene



Filozofija Alfreda Vogla



Pioneer in Natural Health
- since 1923

A handwritten signature in cursive script that reads "A. Vogel".

Delo našega ustanovitelja Alfreda Vogla je prežeto z načeli zdravega načina življenja in zdravljenja v skladu s spoštovanjem narave.

Za zaposlene v skupini A.Vogel in v podjetju Farmedica je to zaveza in hkrati izziv pri načrtovanju sodobnih zdravil rastlinskega izvora.

Delujemo v skladu z vizijo, ki temelji na filozofiji Alfreda Vogla in si hkrati prizadevamo za ohranitev njegovih načel za prihodnje rodove.

Skrbite za svoje noge

Biti uspešen v poklicu in dinamično preživljati prosti čas je za mnoge težko, saj jih ovirajo neprijetne težave z nogami, ki so posledica nepravilnega delovanja ven.

V Zahodnem svetu zaradi teh težav trpi 25-55 % žensk in 10-30 % moških.¹ Težave zaradi nepravilnega delovanja ven se na začetku kažejo kot utrujene, mravljinceste noge, boleči in otekli gležnji ter krčne žile. Kdor že te prve znake vzame resno, lahko pravočasno ukrepa in upočasni napredovanje težav.

Znaki težav z venami

Do bolečin v nogah zaradi nepravilnega delovanja ven ne pride čez noč, temveč postopoma. Zato te težave jemljemo premalo resno in znake, kot so krčne žile, obravnavamo kot estetske težave. Opozorilni znaki so utrujene in tečke noge po daljšem stanju ali sedenju, otekla stopala, pretesni čevlji v vročem vremenu in izrazit odtis, ki ga pusti elastični rob nogavic na nogah. Ko težave napredujejo, se lahko pojavijo še občutek napetosti, srbenja, mravljincenja, nočni krči v mečih, spremembe na koži, krčne žile, otekline na nogah in vnetje ven. V skrajnih primerih lahko pride tudi to tromboze (nastanka krvnega strdka), ki lahko resno ogroža zdravje.

Kdaj so težave najhujše

Težave z venami najbolj občutimo čez dan, če dolgo stojimo ter so izrazitejše v poletnem času, ko se vene še dodatno razširijo zaradi vročine. Izboljšajo se, če so noge privzdignjene.

Pri ženskah se lahko težave poslabšajo med menstruacijo ali nosečnostjo.



Kdo mora biti najbolj previden

Čezmerna telesna teža, dolgotrajno stanje na nogah ali sedenje, premalo telesne dejavnosti, dednost, prebolela globoka venska tromboza in nosečnost so dejavniki tveganja za nastanek težav z venami. Če imata ali sta imela že vaša starša vensko popuščanje, je možnost prenosa na potomca 90 %.² Tudi starost je pomemben dejavnik - čim starejši smo, tem pogosteje nas pestijo te težave.

Napenjanje trebuha (dvigovanje, nošenje, igranje na pihala, zaprtje in težek trening za moč) slabo vpliva na vene. Tudi kajenje povzroča poškodbo venskih sten in poveča možnost za obolenja.

Vir:

¹ Aslam MR, Muhammad Asif H, Ahmad K, Jabbar S, Hayee A, Sagheer MS, Rehman JU, Khalid S, Hashmi AS, Rajpoot SR, Sharif A. Global impact and contributing factors in varicose vein disease development. SAGE Open Med. 2022 Aug 25;10:20503121221118992. doi: 10.1177/20503121221118992

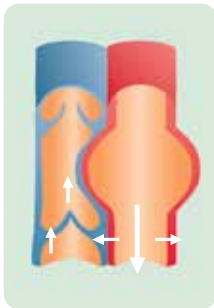
² DePopas E, Brown M. Varicose Veins and Lower Extremity Venous Insufficiency. Semin Intervent Radiol. 2018 Mar;35(1):56-61. doi: 10.1055/s-0038-1636522.

Kako delujejo vene

Po naših žilah se pretaka okrog 5 litrov krvi. Ko kri teče mimo pljuč, se obogati z vdihanim kisikom, od tam pa jo srce prečrpa v arterije. S kisikom bogata kri pride po arterijskem obtoku do tkiv, kamor odda kisik. Kri brez kisika se po venah vrača proti srcu.

Več kot 80 % krvi je v venah, zato so te žile pomembna shramba krvi. Naloga ven je tudi uravnavanje telesne temperature - če je zunanja temperatura previsoka, se poveča površina ven, s čimer se telo ohladi.

Vene imajo pri črpanju krvi težavno nalogo. Iz vseh ven, ki ležijo pod ravnjo srca, mora kri teči navzgor in premagovati težnost. Pri tem pomagajo trije mehanizmi.



Mišična črpalka

Podobno kot se moker košček mila s pritiskom prstov premakne v dlani, se premika tudi kri v venah zaradi pritiska mišic okrog njih.

Vene imajo v primerjavi z arterijami tanjše stene in so širše, zato so bolj dovzetne za pritisk, ki ga povzročajo mišice v okolici.

Njihovo krčenje pritiska na vene tako, da

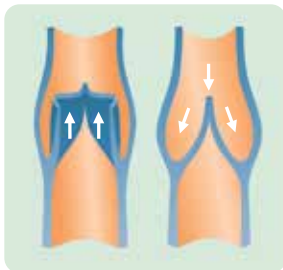
potiska kri navzgor proti srcu.

Na podoben način pa pomagajo tudi bližnje arterije, saj njihove stene rahlo pritiskajo na vene in s tem kri v njih potiskajo navzgor.

Zaklopke

Vsaki nekaj centimetrov so v venah nekakšni ventili v obliki dvojnih vrat, ki se odpirajo samo navzgor in navzven - pravimo jim zaklopke. Njihova naloga je, da skrbijo za pravilno smer pretoka krvi.

Ko se srce stisne tako, da požene kri navzgor, se zaklopke odprejo. Ob premoru pa se zaprejo, s čimer preprečijo vračanje krvi navzdol.



Dihanje

Vdih in izdih ne poskrbita samo za to, da v pljuča pride zrak, temveč tudi za to, da venska kri po votli veni pride nazaj v srce. Ko vdihnemo, se diafragma spusti in tlak v trebuhu naraste, kar povzroči pritisk na notranje organe in posledično na vene, ki pošljejo kri nazaj v srce.

Bolezni ven - težava mnogih

Bolezni ven se običajno pojavijo neopazno, zato v začetnih stopnjah ne opazimo nobenih znakov.



Pomembna lastnost ven je napetost njihovih sten, čemur rečemo tonus. Nanj lahko negativno vplivajo različni dejavniki, na primer dednost ali hormoni (pri jemanju kontracepcijskih tablet ali med nosečnostjo).

Če nismo dovolj telesno dejavni, oslabi tudi mišična črpalka, zaradi česar vene izgubijo prožnost. S tem se poveča pritisk na zaklopke, ki prej ali slej ne tesnijo več dobro. Kri zato ne teče več nepretrgoma nazaj proti srcu, temveč zastaja v nogah.

Zaradi stalnega zastoja krvi postajajo stene žil vedno bolj prepustne, zato tekočina in sestavine krvi prehajajo v tkivo.

To povzroči oteklino (edem), predvsem okrog gležnjev, ki se najprej pojavlja le ob večerih, sčasoma pa ostane ves dan. To stanje imenujemo **kronično venško popuščanje**.

Krčne žile ali kronično vensko popuščanje:

poškodovana žilna stena - večja
prepustnost

vnetje in razširitev žile

oslABLJENA zaklopka, ki ne tesni

zastajanje krvi



Znaki kroničnega venskega popuščanja:

- krčne žile (razširjene in zvijugane podkožne vene),
- oteklina na območju gležnja in goleni,
- utrujene in boleče noge,
- občutek teže v nogah,
- napetost in krči v mečih,
- srbenje.

Krčne žile

Poleg ven, ki ležijo globoko v mišicah, poznamo še površinske vene, ki so na nekaterih mestih opazne skozi kožo. Te vene niso zelo pomembne za pretok krvi, saj 90 % krvi odteče proti srcu po globokih venah. Preveč razširjene površinske vene imenujemo krčne žile.

Kako nastane "krčna žila":

Vnetje in
razširitev žile,

zaklopke ne
delujejo dobro,

zastajanje krvi
in povečan
pritisk v žili,

otekanje noge,
krči, obarvanje
podkožja,
razjede.

Razjede na nogah

Če kronično vensko popuščanje traja dlje, se lahko pojavijo težave s kožo, kot so suhost, pordelost, srbenje, rjavi madeži, vnetje kože in zatrdline v podkožju. Resen zaplet kroničnega venskega popuščanja je razjeda na nogah, ki se lahko okuži - to je predvsem nevarno pri starejših. Ob teh znakih mora zdravnik takoj raziskati vzrok in začeti zdravljenje.

Krvni strdki

Tromboze ali krvni strdki so lahko nevaren zaplet kroničnega venskega popuščanja.

Manj nevarno je, če se strdek pojavi v površinskih venah. To prepoznamo po občutku vročine in pordelosti ter oteklini, ki jo spremlja močna občutljivost za pritisk.

Pojav strdka v globokih venah pa lahko resno ogrozi naše zdravje, čeprav se lahko zgodi, da navzven ne čutimo izrazitih opozorilnih znakov. Lahko nam otečejo noge, ali pa celo ne čutimo nikakršnih znakov. Če kri strdek odnese naprej po obtoku do arterij, lahko pride do življenjsko ogrožajočega zapleta, ki mu rečemo pljučna embolija. Tveganje zanj povečajo dolgotrajno ležanje ali sedenje (na primer v avtu ali na letalu), kajenje in jemanje kontracepcijskih tablet.

Zdravljenje

Poznamo več različnih načinov zdravljenja kroničnega venskega popuščanja.

Zdravnik lahko predpiče zdravljenje s kompresijskimi nogavicami, ki stiskajo vene in s tem pospečijo krvni obtok ter znižajo pritisk v venah. Zaradi stiskanja ven zaklopke spet delujejo bolj pravilno in usmerjajo kri navzgor proti srcu, zato se zmanjšajo otekline in preprečijo razjede na koži. Kompresijske nogavice se razlikujejo glede na čvrstost materiala, iz katerega so izdelane. Čvrstejše nogavice bolj pritiskajo na vene, zato jih uporabljamo pri napredovani bolezni. O najprimernejši čvrstosti odloča zdravnik, ki kompresijske nogavice predpiše.



Kompresijske nogavice je treba nositi vsak dan, tudi pri športnih dejavnostih. Obleči jih je treba takoj zjutraj, ko noge še niso otekle. Nošenje teh nogavic bo težave omililo, ne bo pa odpravilo njihovega vzroka. Poleg tega se mnogim te nogavice zdijo neudobne.

Učinkovit način zdravljenja je jemanje zdravila z izvlečkom semena navadnega divjega kostanja. Več o tem boste izvedeli v nadaljevanju.

Pri hujših oblikah kroničnega venskega popuščanja se zdravnik lahko odloči tudi za zahtevnejše posege. V razširjene vene lahko z injekcijo vbrizga snovi, ki zacelijo poškodovane venske stene. Okvarjene površinske vene se lahko odstrani z operacijo. Običajno to za venski obtok ni težava, saj kri najde pot po drugih venah nazaj do srca.

Test za vene

S tem testom boste lahko ocenili, kolikšno je vaše tveganje za nastanek bolezni ven. Odgovorite na vprašanja in ločeno seštejte rdeče ter zelene točke, ki jih prinesejo vaši odgovori.

	Da	Ne
Ali veliko časa preživite stoje?	●	●
So vaše noge zvečer pogosto utrujene in težke?	●●	●
Ali vaši gležnji in noge v vročini pogosto otečejo?	●●	●
Ste pretežki?	●	●
Ali vaša teža presega idealno težo za več kot 10 kg?	●	●
Ima še kdo v vaši družini težave z venami?	●●	●
Ali ima (je imel) kateri od vaših staršev težave z venami?	●●●●	●
Ste ženska?	●	●
Ste starejši od 50 let?	●	●
Ali greste vsaj 2- do 3-krat tedensko na najmanj 30-minutni sprehod?	●	●●
Ali greste vsaj 4- do 5-krat tedensko na najmanj 30-minutni sprehod?	●●	●●
Se redno ukvarjate s športom?	●●●	●●●
Če se ukvarjate z naslednjimi vrstami športa, si pripišite dodatne točke:		
• nordijska hoja ali pohodništvo,	●●●	
• plavanje,	●●	
• tek na smučeh, kolesarjenje, golf ali ples.	●●	
Ali pogosto nosite visoke pete?	●	●
Ali pogosto nosite ozke hlače?	●	●

Seštevek rdečih točk

Seštevek zelenih točk

Vrednotenje vprašalnika

Pri vrednotenju vprašalnika so najpomembnejše rdeče točke. Čim več jih imate, tem večje je vaše tveganje za bolezen ven. Zelene točke pa povejo, koliko pripomorete k boljšemu zdravju svojih ven.

Od 0 do 6 rdečih točk

Vaše tveganje za bolezen ven je majhno. Če imate ob tem veliko zelenih točk, pomeni, da veliko storite za zdravje svojih ven, s čimer povečujete možnost, da bodo vaše noge tudi v prihodnosti lepe in vam bodo dobro služile.

Od 7 do 12 rdečih točk

Vaše tveganje za bolezen ven je povečano. Lahko ga zmanjšate z dejavnostmi, ki v testu prinašajo zelene točke (sprehodi in športne dejavnosti). Predlagamo tudi, da upoštevate nasvete iz tega vodnika. Če čutite neprijetne znake venskega popuščanja, za lajšanje uporabite zdravilo Venaforce®, ki je opisano v nadaljevanju. Če se znaki poslabšajo, predlagamo posvet z zdravnikom.

Od 13 do 17 rdečih točk

Vaše tveganje za bolezní ven je zmerno. Močno priporočamo, da povečate svojo telesno dejavnost. Za lajšanje neprijetnih težav v nogah priporočamo jemanje zdravila Venaforce[®], ki je opisano v nadaljevanju. Če se znaki poslabšajo, predlagamo posvet z zdravnikom.

Več kot 18 rdečih točk

Vaše tveganje za bolezní ven je veliko. Zelo pomembno je, da prilagodite svoj življenjski slog tako, da storite več za zdravje svojih ven. Svetujemo vam pregled pri zdravniku, ki vam bo predpisal ustrezno zdravljenje.

Navadni divji kostanj - zdravilo za vaše vene

Pri blagih in zmernih težavah zaradi kroničnega venskega popuščanja nam narava ponuja učinkovito zdravljenje.

Najbolj raziskana zdravilna rastlina za zdravljenje kroničnega venskega popuščanja je navadni divji kostanj. Zdravilne učinkovine najdemo v njegovih semenih znotraj plodu.



Navadni divji kostanj hkrati lajša več simptomov kroničnega venskega popuščanja:

- zmanjšuje nabiranje tekočine v tkivih, s čimer se zmanjša oteklina,
- zmanjšuje prepustnost in krhkost kapilar (najmanjših žil),
- krepi ohlapne vene,
- zavira vnetje.

V Sloveniji je trenutno na voljo samo eno zdravilo v obliki tablet, ki vsebuje izvleček iz semena navadnega divjega kostanja - **A.Vogel Venaforce**[®].

Venaforce® - učinkovito zdravilo rastlinskega izvora za zdravljenje kronične venske insuficience

Zdravilo Venaforce® vsebuje izvleček iz svežih
semen navadnega divjega kostanja.

Edino
naravno
zdravilo z
escinom



Venaforce® - da boste stali na zdravih nogah!

Kaj je zdravilo Venaforce® in za kaj ga uporabljamo

Venaforce® je zdravilo rastlinskega izvora, ki je namenjeno zdravljenju kroničnega venskega popuščanja.

- vsebuje escin iz plodu divjega kostanja
- zmanjšuje prepustnost kapilar in krepi žilno steno ven

Kdaj uporabimo zdravilo Venaforce:

- pri oteklih nogah
- krčnih žilah
- občutku težkih nog
- bolečih in srbečih nogah
- pri napetosti in krčih v nogah

Cilj je izboljšati venski pretok in zmanjšati vnetje.

Kako izdelujemo zdravilo Venaforce®

Zdravilo vsebuje izvleček svežega semena navadnega divjega kostanja. Semena namočimo v mešanico alkohola in vode; pri tem sestavine semen prehajajo v topilo in se v njem shranjujejo. Po določenem času topilo filtriramo, da odstranimo ostanke semen; tako dobimo alkoholno raztopino, bogato s sestavinami semen navadnega divjega kostanja - farmacevtsko standardizirano tinkturo. Nato topilo odparimo in iz suhega ostanka izdelamo tableto.

Odmerjanje in način uporabe zdravila Venaforce®

Starost	Venaforce® gastrorezistentne tablete (60 tablet)
Odrasli, starejši od 18 let	2 x dnevno 1 tableta

- **Način jemanja:** zdravilo vzemite med obrokom hrane. Tableto pogoltnite celo, z 1-2 dcl vode.
- **Nastop učinka:** prvi učinki so zaznavni po 2-3 tednih rednega jemanja.

Kdaj ne smete jemati zdravila Venaforce®

Tudi naravne sestavine lahko povzročajo alergije, zato zdravila ne smete uporabljati, če veste, da ste alergični (preobčutljivi) na divji kostanj, arašide, sojo ali katerokoli sestavino zdravila Venaforce®.

Ali ima zdravilo Venaforce® neželene učinke

Kot vsa zdravila ima lahko tudi zdravilo Venaforce® neželene učinke, ki pa se ne pojavljajo pri vseh bolnikih.

Občasno so se pri zdravljenju z zdravili iz semena navadnega divjega kostanja pojavile prebavne motnje (slabost, bolečine v trebuhu, napenjanje in driska) ter neželeni učinki na koži in v podkožju (srbenje, izpuščaj, koprivnica), ki so lahko znaki preobčutljivostne reakcije. Opazili so tudi glavobol in vrtoglavico, vendar pogostnost teh neželenih učinkov ni znana.

V kakšnem pakiranju je zdravilo na voljo

Na voljo je:

- steklenička s 60 tabletami, ki vam bo zadostovala za 30 dni zdravljenja.

Kako se zdravilo izdaja

Venaforce® je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Kdo zdravilo proizvaja in kdo ga zastopa v Sloveniji

Zdravilo proizvaja podjetje A.Vogel AG, CH-9325 Roggwil, Švica. V Sloveniji ga zastopa Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana.

Učinki:

- deluje protivnetno
- zmanjšuje edem v golenih
- deluje venotonično

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom!

Raziskave učinkovitosti zdravil iz divjega kostanja so pokazale podobno zmanjšanje otekline nog kot pri uporabi kompresijskih nogavic. Divji kostanj ta učinek doseže s krepitvijo stene ven.



Za dopolnilno nego nog priporočamo uporabo gela z izvlečkom semena navadnega divjega kostanja - **A.Vogel Venagel**.

Njegove sestavine po nanosu hladijo noge in odpravljajo neprijeten občutek težkih in utrujenih nog.

Uporaba

Gel 2- do 3-krat dnevno nanesite na kožo nog, še posebej na območje okrog gležnjev. Lahko ga uporabljate tudi sočasno z jemanjem zdravila Venaforce®.

Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Krepitev ven v času nosečnosti

Če težave z venami ne nastopijo že pred nosečnostjo, se rade pojavijo med njo. Pojav venskega popuščanja v tem obdobju je lahko posledica predhodno oslabiljenega venskega ožilja, ki ga v času nosečnosti obremenimo še s povečanjem telesne teže in prostornine krvi. Pritisk na vene poveča tudi pojav zaprtja, ki je lahko posledica delovanja hormona progesterona; ta namreč upočasnjuje delovanje črevesja. Zaprtje povzroči povečan tlak v trebušni votlini, kar lahko ovira pretok krvi iz spodnjih okončin nazaj v srce. K obremenitvi venskega pretoka pa pripomore tudi vse večja teža rastočega otroka v maternici.

Nosečnice si lahko s krepitvijo venskega ožilja olajšajo porod, preprečijo ali ublažijo zastoj krvi v venah (ta pojav spremljajo utrujene, nemirne in otečene noge ter krčne žile) in zmanjšajo možnost za hujše zaplete z venami, kot sta tromboza in embolija. Nekaj splošnih nasvetov za zdrave vene smo zapisali na koncu te knjižice. V času nosečnosti pa za krepitev ven poleg njih priporočamo še:

- pitje zadovoljive količine vode (2 do 3 litre dnevno - vendar le če je izločanje tekočin iz telesa nemoteno),
- uživanje polnovredne hrane, bogate s kalcijem, vitaminom C in bioflavonoidi,
- podpiranje črevesne flore, ki omogoča vsrkavanje hranil iz črevesja v telo in obenem preprečuje nastanek zaprtja ter drugih prebavnih motenj,
- večkrat dnevno dvigovanje nog v privzdignjen položaj med ležanjem, s čimer razbremenite venski pretok,
- kopanje v morju ali bazenu, najbolje s hladno termalno ali morskovo vodo, s čimer zmanjšate pritisk maternice na vensko ožilje v medenični votlini (pri tem ne pozabite na hidracijo!),
- nanašanje gela iz divjega kostanja A.Vogel Venagel na noge,
- jemanje zdravila Venaforce® po posvetu z zdravnikom ali farmacevtom.

Nordijska hoja krepi vene

Telesna dejavnost je zelo pomembna za preprečevanje in zdravljenje bolezní ven.



Nordijska hoja (hoja s posnemanjem gibov pri teku na smučeh) je koristna dejavnost, ker okrepi mišice v nogah in s tem poveča učinkovitost mišične črpalke. Posledično se pospeši pretok krvi v venah, kar razbremeni vene.

Nordijska hoja je blag, vendar učinkovit šport, saj pri tem uporabljamo 85 % vseh mišic. Ker se je ni težko naučiti, je primerna za vse starostne skupine.

Pri nordijski hoji je pomembno upoštevati:

- rame naj ostanejo sproščene in ohlapne,
- stopala naj bodo obrnjena v smeri gibanja,
- koraki pri nordijski hoji naj bodo večji kot običajno - zato da imamo dovolj časa za pravilno delo z rokami,
- palice naj bodo ves čas ob telesu,
- ko naredite korak z levo nogo, uporabite desno palico, in obratno,
- kadar je palica spredaj, ročaj trdno primite s celo dlanjo,
- ko gremo z roko nazaj, potisnemo palice nazaj, da čim bolj stegnemo roko,
- palice naj bodo med gibanjem ves čas obrnjene poševno nazaj.



Vaje za vene

Če nimate dovolj časa za športne dejavnosti, zadoščajo že preproste vaje, s katerimi vene ohranimo prožne in v dobri kondiciji ter s tem preprečujemo nastanek krčnih žil ali njihovo poslabšanje.



1. vaja

Stojte pokončno. Z obema nogama se postavite na prste in nato spet spustite na celo stopalo. Vajo ponovite 10-krat.



2. vaja

Najprej dvignite desno nogo, tako da bo oblikovala pravi kot. Stopalo obrnite tako, da so prsti obrnjeni navzdol. Nato nogo spuščajte; na tla položite najprej peto in nato preostanek stopala. Postopek ponovite z drugo nogo. Vajo ponovite 10- do 20-krat.



3. vaja

Prekrižajte noge nad golenjo in z zgornjo nogo pritisnite na spodnjo. S prekrižanimi nogami se postavite na prste in se rahlo zibajte. Nato zamenjajte položaj nog. Vajo ponovite 10-krat.



4. vaja

Sedite na stol. Stopala naj bodo v celoti na tleh, roke pa položite na stegnenico ali na rob stola. Stopajte na prste in pri tem uporabljajte mišice meč. Najprej stopite na prste z levo nogo, nato z desno in na koncu še z obema naenkrat.

Nasveti za zdrave vene

- Bodite redno telesno dejavni. Ukvarjajte se z nordijsko hojo, pohodništvom, kolesarjenjem ali plavanjem. S tem boste okrepili mišice v nogah in izboljšali delovanje mišične črpalke, ki omogoča potiskanje krvi iz nog navzgor v srce.
- Opustite vožnjo z dvigalom in tekočimi stopnicami. Hoja po stopnicah je lahko naporna, a blagodejno deluje na težave z venami.
- Nosite ohlapna oblačila in udobno obutev. Nošenje čevljev z visoko peto zelo poslabša težave z venami. Priporočamo čevlje z največ 3-4 cm visoko peto, še bolje pa brez nje.
- Izogibajte se vročih kopeli, savn in dolgotrajnemu sončenju. Vročina še dodatno razširi vene v nogah, upočasni pretok krvi in tako poslabša težave.
- Krepite svoje vene s prhanjem nog s hladno vodo. Tak ukrep zoži vene in pospeši pretok krvi.
- V mrzlem vremenu se oblecite v topla oblačila, saj prenizka temperatura zavira pretok krvi.

- Na krvni obtok lahko vplivamo tudi z dihalnimi vajami. Pri globokem vdihu nastane v prsnem košu podtlak, ki pospeši odtekanje krvi iz nog. Če nato napnemo mišice trebuha in močno izdihnemo, bomo zvišali pritisk na ožilje trebušne votline in pospešili vračanje krvi k srcu. Izdihnite počasneje, kot ste vdihnili, in naredite kratek premor po izdihu. To preprosto vajo ponovite večkrat dnevno.
- Pomembno je, da skrbite za uravnoteženo in raznoliko prehrano, v kateri je dovolj vlaknin ter tekočine. Priporočamo vam uživanje koncentrirane, naravno fermentirane sirotke **A.Vogel Molkosan Original**, ki vsebuje L(+) mlečno kislino. Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Če človek pod mizami sam bi sedel,
nikoli bi vseh parov nog ne preštel.
Prve prav skupaj, druge na 0,
tretje kot Chaplin, joj, smešne kako!
Razmišljal medtem bi o drugih stvareh,
kot pa o tem, po katerih poteh
teče, zateka, vrtinči se kri,
koga v njih peče, kljuva, srbi?
Dolge in fine, ravne in krive,
kosmate, pobrite, koščene, zalite.
Po dve in dve nogi v parih stojijo,
ko vroče je v hlačah, se rade znojijo.
S krilom prekrite še tanjše se zdijo,
lajkra in vzorci jih radi krasijo.
Prekrižane rade v zofi sedijo,
na gala večerji pa v petah trpijo.
Po letih molčanja se končno oglasijo,
otekle in v krčih neznošno srbijo.
Tih sprehodov si v parkih želijo,
pod krošnje kostanja lastnika podijo.
Po plodu jesenskem močno hrepenijo
in hladnega gela si vroče želijo.
Še preden črpalka bo venska zapela,
vestna gospa bo Venaforce vzela.
Nežno escin bo vse pore obdal,
smrtne udarce KVI-ju zadal.
Le tiste noge bodo urno hodile,
ki z izvlečkom kostanja se bodo hranile.
Lepe zdaj noge čevlji krasijo,
da moški pogledi le nemo boljčijo.

Napisala: Andreja Jelovšek

A.Vogel

Venaforce®

gastrorezistentne tablete



Imetnik dovoljenja za promet
z zdravilom: Farmedica d. o. o.,
Leskova cesta 12, 1000 Ljubljana
T: (01) 524 02 16, F: (01) 524 02 14

E-pošta: nasveti@farmedica.si
www.farmedica.si in
www.avogel.si

Proizvajalec zdravila:
A.Vogel AG, CH-9325 Roggwil, Švica