

ΣΤΟ... ΠÓΔΙ

ΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ ΣΥΧΝΑ, ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΘΑ ΣΑΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΟΥΝ!



Λατρεύετε τα ταξίδια, αλλά μέχρι να φτάσετε στον προορισμό σας ζείτε έναν εφιάλτη λόγω του ότι πονάτε στα πόδια, πιάνεστε και αισθάνεστε καύσο; Κι όμως, υπάρχουν τρόποι για να αποφύγετε όλα αυτά, αρκεί να ακολουθήσετε τις συμβουλές των ειδικών.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

- Όρθιοι ή καθιστοί, με ενωμένες τις πτέρνες, συσπάστε τις γάμπες σας, ανασηκώνοντας τις πτέρνες και στηριζόμενοι στα δάκτυλα των ποδιών σας. Κάντε το δέκα συνεχόμενες φορές και με συχνές επαναλήψεις. Καθήμενοι, επίσης, σηκώστε τα πόδια σας, περιστρέψτε τους αστραγάλους σας, τεντώστε και χαλαρώστε τις μύτες των ποδιών σας διαδοχικά, όσες φορές μπορείτε.

- Κάντε πεντάλεπτες ασκήσεις για τα πόδια κάθε ώρα.

- Να θυμάστε να κάθεστε ίσια και με τα δύο πόδια σας στο έδαφος. Μην κάθεστε σταυροπόδι και μην καμπουριάζετε.

- Μην αμελείτε την ενυδάτωση. Να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό για το ταξίδι.

- Ένα γρήγορο βάδισμα για 150-200 μέτρα.

- Αποφεύγετε την υπερβολική ζέστη ή το υπερβολικό κρύο. Οι ακραίες θερμοκρασίες προκαλούν συμπτώματα στα πόδια.

- Για πολύωρα ταξίδια με το αεροπλάνο, να θυμάστε να σηκώνεστε και να περπατάτε όσο μπορείτε. Επιλέξτε ένα κάθισμα δίπλα στο διάδρομο, καθώς έτσι θα είναι πιο εύκολο να κινείστε, να σηκώνεστε και να τεντώνετε τα πόδια σας. Αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, μην προσθέτετε πολύ αλάτι στο φαγητό σας, πίνετε άφθονο νερό και φοράτε άνετα παπούτσια.

Στο φαρμακείο ολοταχώς!

Πριν φύγετε για τον προορισμό σας, επισκεφθείτε το φαρμακείο και συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας για τα φυσικά bio-φλαβονοειδή, τα οποία προέρχονται από το εκχύλισμα των φύλλων της κόκκινης αμπέλου (*Vitis vinifera*) και χορηγούνται χωρίς συνταγή γιατρού. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα προϊόντα αυτά όχι μόνο ανακουφίζουν τα δυσάρεστα συμπτώματα, αλλά και δυνα-

μώνουν τις φλέβες. Τα φλαβονοειδή δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό και λαμβάνονται μόνο μέσω της διατροφής.

Σε πολλές κλινικές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι τα φυσικά φλαβονοειδή βοηθούν στη διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας. Έχει, επίσης, αποδειχθεί ότι προστατεύουν το αγγειακό επιθήλιο, σταθεροποιώντας τις μεμβράνες και αυξάνοντας την ελαστικότητά τους (ομαλοποίηση της αγγειακής διαπερατότητας). Το αποτέλεσμα αυτών των δράσεων είναι η διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας, η μείωση της εμφάνισης οιδημάτων (πρησμένα πόδια) και η ανακούφιση από ενοχλητικά συμπτώματα, όπως αίσθημα βάρους, καύσου και πόνου.

Πριν ετοιμάσετε, λοιπόν, την βαλίτσα της μικρής-ή μεγάλης - απόδρασης, επισκεφθείτε το φαρμακείο, και ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας να σας προτείνει το κατάλληλο, αποτελεσματικό σκεύασμα για την περίπτωσή σας. Πάρτε το μαζί σας, ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες και τίποτα δεν θα σας εμποδίσει να κάνετε αξέχαστους περιπάτους αυτό το καλοκαίρι!

Καλό ταξίδι!