

ONA I ENCIAN predstavljaju prirodne pripravke

VENAMA

treba kretanja



Gotovo na svakomu mjestu i u ljudi svih dobi slušamo o problemima proširenih vena i pritužbama zbog boli i osjećaja težine u nogama. Pogotovo je to tako kad naglo zatopli i kad su klimatske oscilacije veće od uobičajenih.

Znanost već duže zna da je genska struktura najveća predispozicija za razvoj venskih bolesti. Međutim, uz to probleme s venama treba pripisati i utjecaju okoline. Način života i uvjeti u kojima živimo mogu ublažiti nasljedne predispozicije ili ih vlastitom nemarnošću

još više istaknuti. Vene su dio cirkulacijskog sustava koji u organizmu ima ulogu opskrbe stanica kisikom i hranjivim tvarima. Srce, kao pogonski motor, tjera krv u arterije koje preko kapilara dopiru do stanica i tkiva predajući im potrebne sastojke za život, a vene raz-

gradne produkte metabolizma odnose do organa za izlučivanje.

Put venske krvi, mogli bismo reći, započinje u prstima i ide prema srcu. Da bi krv tekla u tom smjeru, postoji mehanizam koji sprečava njeno vraćanje. Venski zalisci najvažniji su dio tog mehanizma, a djeluju pod pritiskom mišića pri svakom pokretu tijela. Pri hodanju najmjenično kontrahiranje i relaksiranje mišića uzrokuje i otvaranje i zatvaranje venskih zaliskasa; otvaranje zaliskasa omogućuje protok krvi od stopala prema srcu, a za relaksacije se zatvaraju kako bi se onemogućilo vraćanje venske krvi. Oko 90 % krvi teče dubinskim venama tako da su i njihovi zalisci izloženi i najvećem pritisku. U početku dio krvi počinje skretati u površinske vene, što dodatno opterećuje zaliske i uzrokuje njihovo oštećenje, a proširena vena postaje sve veća.

Statistika pokazuje kako danas svaka druga žena i svaki peti muškarac imaju teškoća s proširenim venama. Čimbenik rizika u žena je viši jer trudnoća, kontrahiranje i relaksiranje mišića, a posebno trapezijske pilule, čak i obuća s visokom petom potpomažu nastajanje proširenih vena.

Za oba je spola prekomjerna tjelesna težina važan uzrok nastanka tegoba, pa su prehrana i fizička aktivnost i ovdje presudni.

Irena Švenda, dipl. nutricionist

NARODNA MEDICINA

Od grožđa do kestena

U narodu za liječenje

vena tradicionalno se upotrebljava plod divljeg kestena. Plodovi su se skupljali, drobili te u obliku obloga stavljali na bolna mjesta. Sjemenke grožđa također sadržavaju tvar koja je vrlo snažan antioksidans, čak znatno snažniji od vitamina C i E.

Danas se priređuju biljni preparati koji su ekstrakti aktivnih tvari što toniziraju stijenke žila te sprečavaju i ublažavaju vensku insuficijenciju, edeme, bolove te osjećaj težine u nogama.



REVATO BRANDOLICA



Važnost prevencije

Kao prevencija, a i za pomoć pri liječenju, preporučuje se vježbanje, džoging, hodanje, vožnja biciklom, izbjegavanje dugotrajna sjedenja i stajanja te smanjivanje tjelesne težine.