

Megoldás visszerek ellen

Ha még csak 30 körüli az ember lánya, pláne ha még annyi sincs, akkor a visszér szó hallatán valószínűleg legyint egyet. Hiszen ki látott már olyan fiatal nőt, akinek kék és lila erek látszanak a vádlijain, vagy éppen lábdagadással küzdenek? Bizony nem ritka dolog, csak éppen nem annyira látványos, ezért kevésbé fordítunk rá figyelmet.

Tünetek

Éjszakai lábszárgörcs, vagy már egy rövidebb séta közben is lábszár fájdalom, „nehézláb érzés” alakulhat ki. Még komolyabb szövödmény a mélyvénás trombózis, amely már jelentős fájdalommal, duzzanattal, kékes elszíneződéssel jár, életveszélyes következménye pedig tüdőembólia lehet - mondta el dr. Antal Szilvia érsebész.

Előzd meg!

Azt gondolná az ember, hogy a [korral előrehaladva](#) biztosan mindenkinél megjelennek a visszerek, de sok mindent úgysem lehet tenni ellene, hiszen ez is az öregedéssel jár. Pedig a fiatalabb korban észlelt tünetek még könnyen kezelhetők, sőt visszafordíthatók megfelelő terápiával. Bár a probléma lehet öröklődő is, azonban az ülő- és folyamatos állómunka, a túlsúly vagy a túl sok autózás nagyban hozzájárulhat a későbbi komolyabb betegség kialakulásához. Így aztán nem árt egy kis mozgás, és nem szabad elhanyagolni a rendszeres szűrővizsgálatot sem.

Az anti-visszér program

Ha nem szeretnéd, hogy komolyabb problémáid adódjanak, vagy már felfedeztél egy-két apróbb jelet magadon, akkor az alábbiak segítenek, hogy ne kelljen feltétlenül kés alá feküdnöd.

1. Le a plusz kilókkal!

Ha nehezebb vagy, akkor nehezebben is mozogsz, ez nem kérdés. Sajnos ez azonban együtt jár azzal, hogy az erek munkáját segítő izompumpa sem tud megfelelően működni. Tehát ebből a szempontból is nagyon fontos, hogy megszabadulj a súlyfeleslegtől. A jól összeállított [étrend](#) mellett a mozgás is sokat segít. Vannak speciális mozgássorozatok, melyeket egy szakértő könnyedén megtanít neked, és ezzel elérheted, hogy az ereid megerősödjenek.

2. Visszér-torna

Minden olyan mozdulatsor, ami az alsó végtagok izmait megmozgatja, az segíti az erek munkáját, illetve az izmok, a kötőszövetek és a bőr vérellátását. [Ülő- és állómunkát végzők](#) esetében különösen fontos, hogy időnként megmozgassák lábaikat, ezáltal fokozva a vérkeringést és csökkentve az erekben a nyomást.

3. Táplálkozással a visszerek ellen

A visszerek elkerüléséhez nélkülözhetetlen nap mint nap biztosítanunk azokat a tápanyagokat, amelyek segítik az erek állapotának megőrzését. A keringés javítására és az érfalak erősítésére

ajánlott a C- és E vitamin. Fogyassz naponta 1-2 adag sötét színű gyümölcsöt vagy zöldséget, például bogyósokat, cseresznyét vagy paradicsomot!

4. Megelőzés gyógynövényekkel

A rendszeres torna és a megfelelő étrend mellett a megelőzés érdekében használhatsz különböző táplálék kiegészítőket, [gyógynövényeket](#) is. A szűrős csodabogyó, szőlőlevél, varázsmogyoró, tigrisfű és vadgesztenye tartalmú táplálék kiegészítők és krémek rendkívül hatékonyak visszeres problémák esetén.

5. Rendszeres kontroll

A szűrés nélkülözhetetlen! Minden évben keress fel egy specialistát, aki kiszűri a problémás területeket, és segít a kezelésében.

Forrás: www.orvostkeresek.hu

Szöveg: Kis Adri