

Kom frisk gennem sommeren

Undgå problemer med:

- Kramper og kløe i benene
- Tunge og hævede ben
- Sommermave



Indeholder desuden
sunde opskrifter

Sommerperioden

Sommer, sol og varme er dejligt, men det kan også være "surt show". Når det varme vejr endelig kommer kan det betyde belastninger for vort helbred. Mange dele af kroppens påvirkes af stigende temperaturer. Et af de første steder er vore blodkar i benene.

Situationer hvor problemerne er markante:

1. Stillesiddende arbejde
2. Står meget på samme sted (f.eks. frisører)
3. Butikspersonale, generelt – står meget af tiden bag disken
4. Flyrejser
5. Lange bilture



Feriemave

Et andet centralt område der også påvirkes meget i sommerperioden er vores mave- og tarmsystem.

Hvem kender ikke til at blive ramt af "feriemave". I stedet for planlagte ferieaktiviteter må man i stedet for tilbringe meget af tiden på toilettet og/eller i sengen.

Læs mere side 12.



Tunge og trætte sommerben

Hvad gør jeg hvis jeg har nogle af følgende symptomer:

- Trætte, tunge ben
- Hævede ben, især sidst på dagen
- Krampe, især sidst på dagen eller om natten
- Kløe på underbenene
- Uro i benene

Det korte svar er:

Læs de næste sider i denne brochure og få viden om årsagen til problemerne – samt foretag din egen personlige venetest (se side 8)



Venerne - naturens underværk!

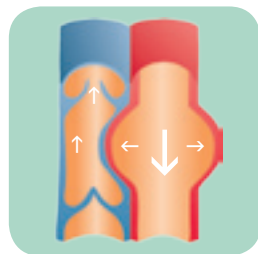
I vort kredsløb cirkulerer cirka 5 liter blod. Hjertet pumper det iltrige blod ud i arterierne, hvorfra det fordeles i vævet.

Venerne fører derefter det af-iltede og "brugte" blod tilbage til hjertet. Medens alt dette sker befinder cirka 15% af blodet sig i arterierne og mere end 80% i venerne. Det betyder, at det hårdeste arbejde finder sted i venerne! Alle vener som ligger under hjertets niveau skal transportere blodet opad mod tyngdekraften.

Heldigvis findes der i kroppen forskellige ting som hjælper os med denne opgave – helt uden at vi skal tænke på det.

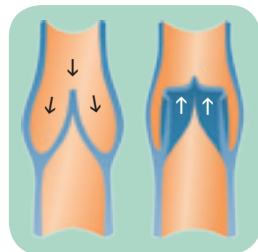
Muskelpumpen

Da venerne har en blødere væg og en større diameter end arterierne, reagerer de på selv de mindste muskelimpulser som bidrager til at presse blodet opad gennem venerne. Derfor vil bevægelser i de nærliggende arterier medvirke til, at blodet presses opad.



Veneklapper

For hver 8 – 10 cm har venerne en veneklap som fungerer på følgende måde: Når blodet flyder opad mod hjertet åbner veneklappen sig for hurtigt at lukke sig igen og forhindre blodet i, at flyde tilbage.



Åndedrættet

Dybe indåndinger betyder ikke blot luft i lungerne, men også at det venøse blod trækkes tilbage op mod hjertet.



“Veneproblemer gør ikke ondt”

Når man er i den første fase af veneproblemer mærker man ikke noget da problemerne opstår og udvikler sig langsomt.

Det svageste led i venerne er venevæggens elasticitet. Genetiske og hormonelle forhold kan svække venernes elasticitet. Hvis man samtidig ikke bevæger sig tilstrækkeligt, vil venerne heller ikke blive stimulerede af benenes muskelbevægelser.

Hvis det indvendige tryk i venerne også stiger, mister man yderligere vene elasticitet.

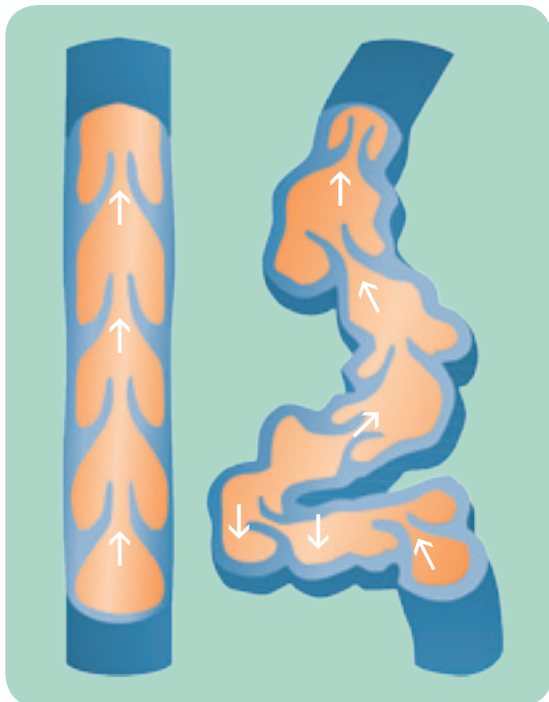
Alle disse forhold bidrager til at elasticiteten i venerne bliver mindre og at veneklapperne nu ikke længere kan nå sammen og forhindre blodet i at løbe tilbage i venerne. Det betyder, at blodets tilbageløb mod hjertet ikke længere er optimalt og at blodet stagnerer i venerne i benene.

Denne ophobning af blod i benenes vener får trykket inde i venerne til at stige og vene-væggene begynder at lække. Væske, protein og blodpigment bliver presset ud i blodet. Følgerne af dette er væskeophobning i ankler og lægge, først mest om aftenen og senere hele dagen.

Symptomer på svage vener:

- trætte, tunge ben
- hævede ben
- krampe
- kløe på underbenene

En sund vene (venstre) i modsætning til en vene hvor veneklapperne ikke lukker tæt (højre). I den højre vene vil blodet kunne løbe tilbage i benet.



Vene test

	Ja	Nej
Sidder og står du meget på arbejde?	●	●
Lider du ofte af trætte, tunge ben om aftenen?	●●	●
Hæver dine ankler og fødder?	●●	●
Vejer du for meget? Måske mere end 10 kilo?	● ●	● ●
Ligger veneproblemer til din familie? Har/havde begge dine forældre veneproblemer?	●● ●●●●	● ●
Er du af hunkøn?	●	●
Er du over 50 år gammel?	●	●
Går du regelmæssigt en tur på 30 min? 2-3 gange om ugen 4-5 gange om ugen	 ● ●●	●●
Dyrker du sport regelmæssigt? - Gå/vandre ture - Svømning - Skiløb/cykling/golf /dans	●●● ●●● ●● ●●	●●●
Går du ofte med høje hæle?	●	●
Foretrækker du stramme strømper?	●	●

Jeg har i alt røde prikker.

Bedømmelse:

0 – 6 røde prikker

Din tendens til veneproblemer er lille. Hvis du samtidig har mange grønne punkter betyder det, at du gør det godt for dine vener og kan se frem til vedvarende sunde ben.

7 – 12 røde prikker

Din tendens til veneproblemer er let forhøjet. Dette kan du nemt imødegå med "vene-venlige" tiltag. Følg vore venetips, brug gerne venestyrkende produkter. Spørg lægen til råds ved større forandringer.

13 – 17 prikker

Du har tendens til veneproblemer. Du bør bevæge dig mere, gerne gå/vandreture. Produkter med hestekastanje kan bedre situationen og du kan søge yderligere råd hos en specialist.

Mere end 18 røde prikker

Din tendens er høj. Du bør med det samme gøre noget for dine vener, søg også vejledning hos en specialist. Måske har du allerede brug for støttestrømper.

Den vene-venlige hestekastanje

Hvis du har veneproblemer tilbyder naturen hjælp.

Hestekastanjen er dronningen over de planter, som virker på veneproblemer. Det er de blanke, brune frø som anvendes. Naturlægemidlet Aesculaforce Forte er et udtræk af friske hestekastanjefrø.



Sådan virker Aesculaforce:

- styrker de mindste blodårer (kapillærerne)
- forhindrer at der siver væske ud af blodårerne
- opstrammer og bedrer tonus i slappe vener
- hæmmer udtrækning af væske i vævet
- Dosering: 1 tablet 2 gange dagligt



MT nr. 6169901. Indikation: Naturlægemiddel ved hævelser, tyngdefølelse, kløe, nattekramper og uro i benene. Dosering voksne: 1 tablet 2 gange daglig. Bør ikke anvendes til børn under 12 år uden lægens anvisning. Kan muligvis forstærke virkningen af antikoagulantia. Læs indlægssedlen.

Sunde vene tips

- venerne har brug for at du bevæger dig hver dag; stavgang, gå/vandreture, cykling, svømning eller vandgymnastik
- sørg for at trække vejret helt ned i mellemgulvet
- stimuler venerne med kolde brus på benene
- undgå stramt tøj og brug bekvemme sko
- undgå stærk varme i længere tid f.eks. i bade, sauna og ved solbadning
- spis sundt og drik væske nok
- Check at din daglige vitamin/mineralpille indeholder calcium og magnesium



Sommertid er rejsetid

Mange har oplevet af få en ferie spoleret p.g.a. problemer i mave- og tarmsystemet. Trist og ærgerligt at tilbringe en eller flere feriedage på toilettet og/eller i sengen. Her er nogle tips til hvordan det kan undgås:

1. God og fornuftig hygiejne

- Vask dine hænder regelmæssigt i sæbe

2. Pas på med hvad du drikker

- Køb dit drikkevand hvis du er usikker på kvaliteten af det der kommer ud af vandhanen
- Vær opmærksom på isterninger – de er ofte frosset lokalvand med lokale bakterier

3. Madvarer

- Vær forsigtig med utilberedte madvarer
- Vær forsigtig med salat skyllet i vand (kan indeholde bakterier)

4. Generel regel om de ting du vil spise eller drikke:

- Skræl det – kog det eller glem det!

5. Opbyg et stærkt immunforsvar

- Få tarmfloraen i balance
- Få mavesyren i balance
- Få ro i maven

6. Naturlige hjælpemidler

A. Vogels Alpedrik med indhold af koncentreret ostevalle og L+ mælkesyre:

- Giver ro i maven
- Skaber et gunstigt miljø i fordøjelseskanalen og plejer tarmfloraen
- Ved oppustethed og luft i mave

Checkliste til ferierejsen:

- **Aesculaforce Forte**
(problemer med tunge/trætte ben)
- **Alpedrik**
(giver ro i maven)
- **Boldocynara**
(mod oppustethed)
- **Total Cal/mag**
(indeholder calcium og magnesium, i kombination med Aesculaforce Forte)

A.Vogels Alpedrik – original

er et resultat af de traditionelle vallekure, som blev berømte i det 18. århundrede, hvor det var populært for overklassen i Europa at tage på kurophold i Schweiz. Takket været resultaterne af disse vallekure, blev den lille landsby, Gais i Appenzell, en international berømt kurby. A. Vogels Alpedrik, original er en god håndsækning til fordøjelsen og vil være en god beskyttelse imod flere af sommerens udfordringer. Dosering: 1-2 tskf i et glas vand 3 gange dagligt – evt før måltiderne.



Husk også: Du skal behandle din lever som en god ven! Vores lever er et organ vi sjældent hører og mærker til. Alligevel udfører den et enormt arbejde for os hver eneste time døgnet igennem. Udover at rense blodet spiller den en central rolle i hele vores fordøjelse. Hver dag producerer den cirka 1½ liter galde, som er nødvendig til at fordøje fedtstoffer. Galden har også en antibakteriel indvirkning i tarmen og sørger for at tarmen bliver smurt, så den fungerer godt.

A. Vogels Boldocynara

= naturens universelle hjælp til fordøjelsen

For mere end 40 år siden fandt Alfred Vogel frem til en unik sammensætning af 4 fordøjelsesvenlige urter:

- Artiskok, Mælkebøtte, Boldoblade, Pebermynte

Disse urter indeholder mange bitterstoffer som stimulerer produktionen af galdestoffer. Boldocynara understøtter derved lever- og galdefunktionen, stimulerer en god fordøjelse samt modvirker oppustethed og luft i maven: Dosering: 15 dråber i lidt vand efter maden 3 gange dagligt.



To sunde dressinger med Alpedrik

Alle ingredienserne blandes sammen i en dyb skål. Smages efterfølgende til med Herbamare eller Trocomare urtesalt.

Dressingerne er egnet til grønne salater samt både rå og kogte grøntsager.

Tilberedningstid: cirka 5 minutter

Ingredienser: til ca. 4 portioner

Yoghurt-dressing

- 1/4 spiseskefuld Herbamare urtebouillon
- 2 dl. varmt vand
- 1 dl. Alpedrik
- 3 dl. Yoghurt natural

Senneps-dressing

- 1 tsk. Alpedrik
- 1/2 tsk. Herbamare urtesalt
- 2 dl. varmt vand
- 2 tsk. sennep, mellemstærk
- 1 tsk. honning, flydende
- 1 dl. valnøddeolie
- 50 g. creme fraiche

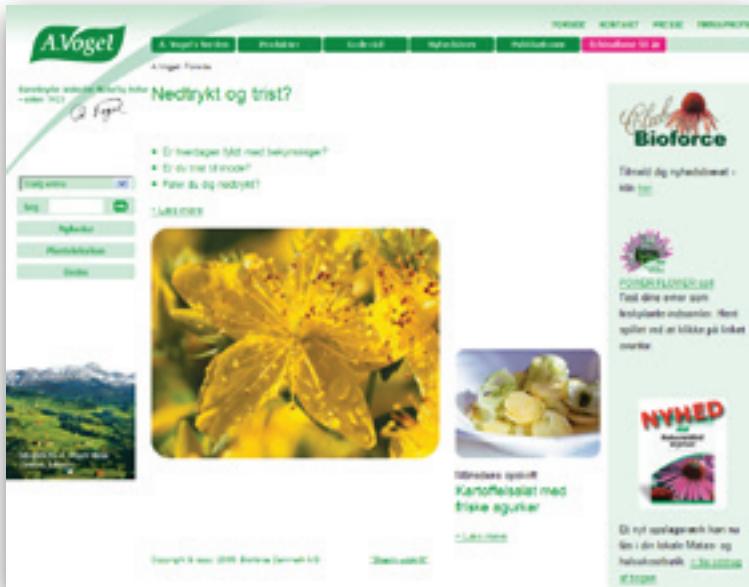


Mexikanske kartoffelbåde med grøntsager

- 1 kilo små kartofler skylles/vaskes og koges næsten færdige.
- Vandet hældes fra, kartoflerne deles i kvarte stykker og steges sprøde i varm olie.
- Bredes ud på panden og krydres kraftigt med Herbamare Spicy urte-salt, herefter holdes kartoflerne varme.
- 1 rød, 1 grøn og 1 gul peberfrugter og steges sammen med 350 g friske kidneybønner i olie.
- 1 bundt forårsløg snittes i stykker på ca. 2 cm – blandes med peberfrugterne og steges kortvarigt.
- 100 g friske majs røres op i plantebouillon (A. Vogels Herbamare urtebouillon) hældes på og tilsmages med Herbamare Spicy.
- Tildækkes og småkoger i ca. 10 minutter.
- Kartoflerne tilsættes og serveres med frisksnittet chili.



Læs mere på www.avogel.dk



Vind et slotsophold

Få jævnligt tilsendt informationer om sundhed og helse - tilmeld dig vores nyhedsbrev. Tilmelder du dig **inden 15. august 2008** er du med lodtrækningen om et slotsophold for 2.

Du er også velkommen til at kontakte vores kompetencecenter for yderligere oplysninger: **A.Vogel kompetencecenter - telefon 8770 8750**

Bioforce Danmark AS • Håndværkervej 17B • 8643 Ans • tlf. 8770 8790

Banebryder indenfor Naturlig helse
- siden 1923

The logo for A.Vogel, featuring the name 'A. Vogel' in a stylized, cursive script.