**Informacja prasowa**

**Warszawa, 27 sierpnia 2018r.**

**Czy ubiór może mieć wpływ na nasze zdrowie?**

**Kobieca szafa pełna jest ubrań na różne okazje. Spodnie, koszule, spódnice, sukienki casual’owe, wieczorowe, bielizna i oczywiście kilka par butów. Ich krój, kolorystyka, materiał, wszystko zależy od gustu właścicielki. A czy kiedykolwiek przyszło Ci do głowy, że ubrania jakie nosimy na co dzień mogą mieć wpływ na nasze zdrowie?**

Na pewno nie raz zdarzyło Ci się, że stajesz przed swoją szafą z myślą „Nie mam się w co ubrać”, chociaż nie świeci ona pustkami. Ubiór dla kobiety ma duże znaczenie, ponieważ poprzez ubrania może wyrażać siebie. Wpływa również na poczucie atrakcyjności, a także zdrowie. W jaki sposób?

**Co z tego, że eleganckie i markowe, jak odbiera komfort i zdrowie?**

Kupując ubrania na pewno mało kto z nas kieruje się zdrowiem, bo nie zdajemy sobie sprawy, jak markowe buty lub ulubione spodnie mogą na nie wpłynąć. Co i dlaczego może nam zaszkodzić? Częste wybieranie butów na obcasie czy ciasnych jeansów oddziałuje negatywnie na krążenie krwi w naszym ciele – a to właśnie te elementy ubioru królują w damskich szafach. Opinający materiał powoduje uciski (podobnie jak np. siedzenie z nogą założoną na nogę), który znacznie ogranicza swobodny przepływ krwi. Po latach noszenia takiego stroju, mogą pojawić się problemy z krążeniem żylnym kończyn dolnych, np. w postaci bólu i obrzęków nóg czy pajączków. Z takim problemem mierzy się obecnie nawet połowa Polek[[1]](#footnote-1) po 40. roku życia, a częstą przyczyną takich dolegliwości jest przewlekła niewydolność żylna. Schorzenie to związane jest z zatrzymaniem prawidłowego przepływu krwi w żyłach, a jego objawami są również: ciężkość i opuchlizna nóg, mrowienie, pieczenie czy występowanie pajączków.

**Jak za pomocą elementów garderoby zadbać o blask naszych nóg?**

Pamiętajmy, że o zdrowe i piękne nogi możemy zadbać na kilka sposobów. Pielęgnacja ich skóry za pomocą odpowiednich balsamów, latem ochrona przed nadmiernym promieniowanie UV. Nie zapominajmy o sporcie, który najbardziej wpływa na ich wygląd i kondycję. Regularne uprawianie sportu, który nie tylko poprawi krążenie krwi, ale także sprawi, że nasze uda i łydki staną się jędrniejsze i smuklejsze. Jeśli nie mamy czasu na systematyczne treningi, postarajmy się znaleźć codziennie chociaż kilka minut na spacer, a w przypadku siedzącej pracy – róbmy co jakiś czas krótkie przerwy.

*Aby uniknąć obrzęków, które mogą być jednym z objawów przewlekłej niewydolności żylnej, należy jak najwięcej chodzić. Unikajmy przebywania w jednej pozycji, zmieniajmy ją. Jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, dobrze jest wieczorem ułożyć nogi w wysokiej pozycji, aby pomóc krążeniu. Doskonale sprawdzi się również dobre nawadnianie organizmu i ograniczenie soli w jedzeniu. Ulgę przyniosą kompresy z lodem oraz moczenie nóg z misce z wodą* – radzi **Elwira Szczepanik, fizjoterapeutka, ekspert marki Venoflex**.

**Rajstopy kompresyjne = Twój bohater**

Obrzęk nóg, opuchlizna, pajączki czy żylaki potrafią uprzykrzyć życie. W zasadzie każda z nas jest na nie narażona. Rozwiązaniem mogą być specjalne rajstopy, podkolanówki i pończochy kompresyjne. Służą jako metoda leczenia schorzeń żylnych nóg, ale również jako prewencja. Dzięki kontrolowanemu uciskowi wpływają na zwiększenie przepływu krwi w żyłach. Zmniejszają podwyższone ciśnienie krwi i ryzyko powstania żylaków, zapalenia żył bądź zakrzepicy, a także wpływają na obniżenie refluksu w uszkodzonych żyłach powierzchownych, domykając uszkodzone zastawki.

Takie produkty oferuje m.in. Venoflex. Mają działanie zdrowotne, ale wyglądem nie różnią się od typowych rajstop, pończoch i podkolanówek. Dostępne są w różnych rozmiarach i kolorach. Dodatkowo w ofercie Venoflex dostępny jest podział produktów na sezony wiosna/lato oraz jesień/zima. Te na cieplejszy okres są przewiewne i dają efekt oddychającego materiału. Natomiast te jesienno-zimowe dodatkowo ocieplają nogi.

1. J. Tkaczuk-Włach, M. Sobstyl, G. Jakiel, „Przewlekła niewydolność żylna u kobiet”, Przegląd Menopauzalny, nr 4/2011. [↑](#footnote-ref-1)