

**A VISSZÉR MŰTÉT ELKERÜLÉSE**

# 14 LÉPÉSBEN



**VISSZERES BETEGEK KÉZIKÖNYVE**  
HOGYAN SZABADULJ MEG A VISSZÉRPROBLÉMÁKTÓL  
MINÉL HAMARABB!

# VISSZÉRBETEGETEK KÉZIKÖNYVE

*Írta:* Budai Péter  
*Lektorálta:* Lakatosné Orosz Ildikó  
*Tördelte:* Forgony Mihály

## TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés .....	4
<i>Kinek szól / miről ez a kézikönyv?</i>	
<i>A HillVital</i>	
<i>Amikor nem működnek az itt leírtak</i>	
1. fejezet - <i>Mi a visszér? Hogy működik?</i> .....	5
2. fejezet - <i>Hogyan alakul ki a visszeres megbetegedés?</i> .....	7
3. fejezet - <i>Mozogj rendszeresen!</i> .....	9
4. fejezet - <i>Kerüld a cipekedést!</i> .....	11
5. fejezet - <i>Helyes táplálkozással a visszér ellen!</i> .....	13
6. fejezet - <i>Adj le pár kilót!</i> .....	18
7. fejezet - <i>Kádfürdő helyett tusolás!</i> .....	21
8. fejezet - <i>Tedd le a cigit!</i> .....	22
9. fejezet - <i>Felejtsd el a kényelmetlen cipőket!</i> .....	23
10. fejezet - <i>Érdemes kompressziós harisnyát viselned</i> .....	24
11. fejezet - <i>Estére polcold fel a lábaid!</i> .....	25
12. fejezet - <i>„Visszerkezelő” étrend-kiegészítők, amelyekről tudnod kell!</i> .....	26
13. fejezet - <i>A visszeres problémák kezelése gyógyteákkal</i> .....	29
14. fejezet - <i>Vesd be a legnagyobb gyógyító szerved!</i> .....	31
Kezdődhet a terápia! .....	33

### KINEK SZÓL / MIRŐL EZ A KÉZIKÖNYV?

Ez a könyv Neked szól, ha olyan visszeres problémákkal küzdesz, mint a nehézláb érzés, dagadó lábak, nyilálló lábszárfaájdalom, főleg a lábakon megjelenő, nyomásra érzékeny, lilás erek felbukkanása vagy akár a lábszárfaekély.

Neked szól, ha sok mindent kipróbáltál már, de a fáájdalmak nem múlnak, és a lilás erek nem halványulnak. Neked szól, ha még mindig a sebészeti beavatkozásoktól és a további súlyos szövődményektől félsz. Neked szól akkor is, ha szeretnéd megelőzni az visszeres gondokat, és akkor is, ha már bajban vagy.

Még egyszerűbben: ha kiduzzadt, lilás erek vannak a lábaidon, amelyek örülten fáájnak; ha a visszereid miatt korlátozott vagy bizonyos tevékenységek végzésében; ha félsz a szükségtelen visszerműtétektől, és az eddigi tapasztalatok alapján tanácstalan vagy a visszereid kezelését illetően, akkor nagy hasznát fogod majd venni ennek a kézikönyvnek.

Ebben a kézikönyvben azokat a módszereket, házi praktikákat gyűjtöttük neked egybe, amelyekkel – természetesen, gyógyszerek és orvosi diploma nélkül, egyszerűen – te magad, otthon kezelheted a visszeres problémáidat. Meglátod, hogy egyszerű lépéseket követve nagyon sokat tehetsz az visszereid egészségéért, a fáájdalommentes, félelmek nélküli, boldogabb életért.

### A HILLVITAL

Ezt az információgyűjteményt a HillVitaltól kapod. A HillVital egy teljes mértékben magyar vállalat, amely természetgyógyászokkal és szakorvosokkal együtt dolgozva elsősorban természetes gyógykozmetikumok, illetve speciális étrend-kiegészítők és egyéb gyógytermékek előállításával és forgalmazásával foglalkozik. A célunk olyan egészségjobbító termékek előállítása és eljuttatása az emberekhez, amelyek tényleg működnek, és kizárólag természetes és ártalmatlan összetevőkkel készülnek.

Vízióánk egy olyan társadalom, ahol a gyógyszerfogyasztás minimális, az emberek egyre egészségtudatosabbak, egészségesek és boldogok.

### AMIKOR NEM MŰKÖDNEK AZ ITT LEÍRTAK

Az itt leírtak működnek. Nem azért, mert mi mondjuk, hanem azért, mert a visszeres problémákkal kapcsolatos alapvető okokra kaphatsz választ. Azokat az információkat gyűjtöttük egybe, amelyek alapvetőek, elemiek és szükségesek ahhoz, hogy eredményeket éájr el, amikor szeretnél valamit kezdeni a mozgáskorlátozott étellel, a fölösleges fáájdalmakkal és a várható súlyos következményekkel.

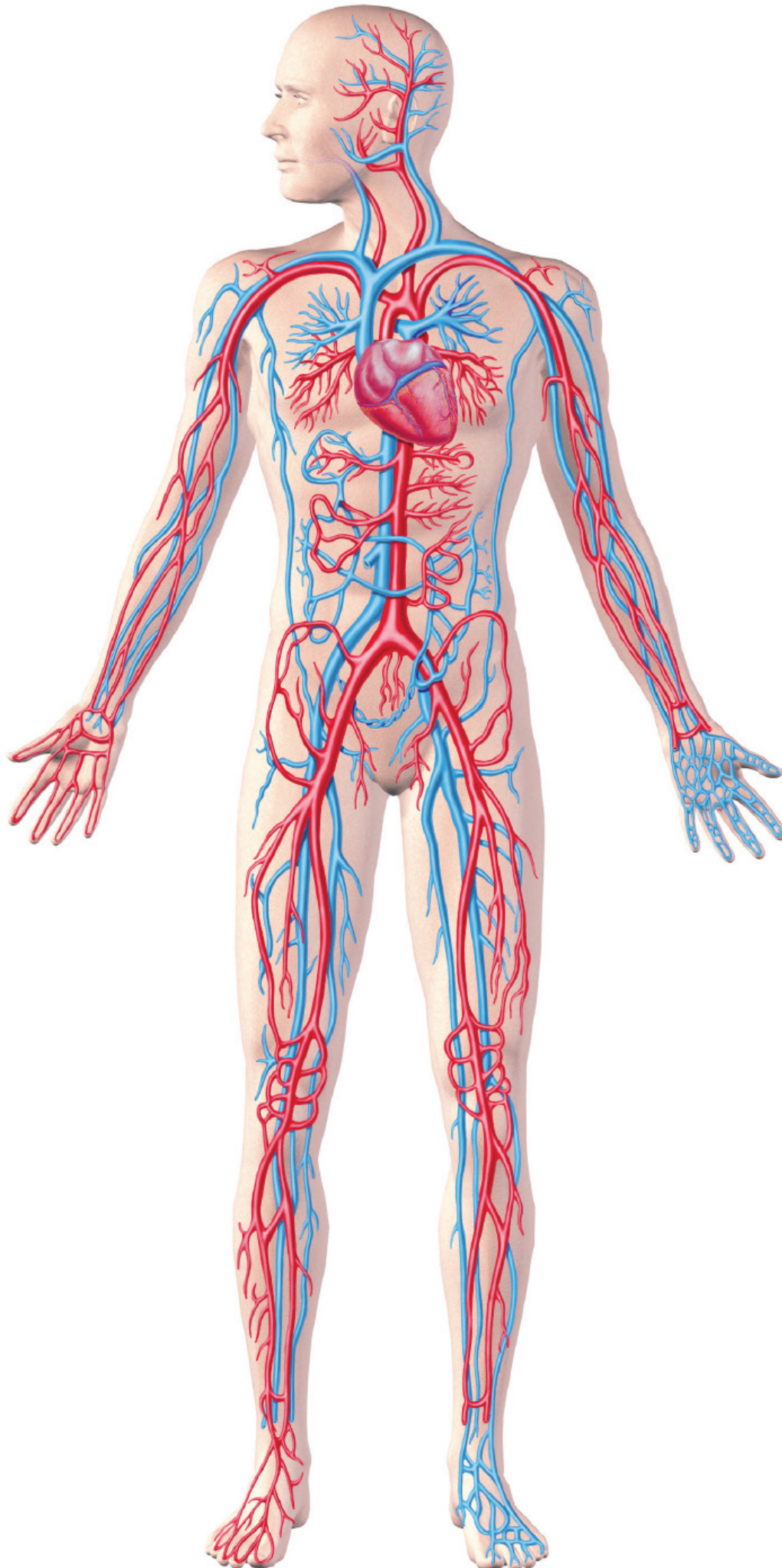
Ám vannak esetek, amikor az itt leírtak nem fognak, vagy nem biztos, hogy fognak segíteni, és ezek a következők:

- *Pszichoszomatikus betegségek.* A „psziché” azt jelenti: lélek. A „soma” azt jelenti: test. A szó azt jelenti, hogy „amikor a lélek megbetegíti a testet”. Olyan betegségek, amelyek valamilyen lelki problémából erednek. Ebbe most nagyon nem mennénk bele, de legyen elég annyi, hogy az itt leírtak a testtel foglalkoznak. Amikor az ember mindenféle különösebb ok nélkül megbetegszik, vagy bizonyos esetekben régóta fennálló krónikus betegségei vannak, és az itt leírtak sem segítenek neki a visszérproblémáival kapcsolatban, akkor feltételezzük, hogy valamilyen lelki ok lehet a betegség hátterében.

- *Gyógyszerek mellékhatásai.* A gyógyszerek bonyolult kémiai vegyületek, amelyek durván belerondítanak az emberi test biokémiai működésébe. Csak a jó ég tudja, hogy milyen károkat okoznak a „finoman behangolt rendszer” működésében, ezért különböző gyógyszerek fogyasztása nagyban befolyásolja egy-egy terápia eredményességét.

- *Amikor nem alkalmazod, ami ebben a kézikönyvben van.* Attól még senki nem gyógyult meg, hogy olvasott egy jó könyvet, tetszett neki, és teljesen fellelkesült az olvasottaktól, de végül nem tett semmit. Egy elmélet, javaslat, ötlet, tanács, tipp vagy akár micsoda akkor ér valamit, ha a gyakorlatban alkalmazzák, és végül meglátjuk, hogy működik-e avagy sem. Fontos, hogy miközben olvasod ezt a kézikönyvet, csinááld is! Csak úgy lesz eredménye! Minél több pontot próbáálsz ki, alkalmazol, annál nagyobb az esélye a sikernek.

# 1. MI A VISSZÉR? HOGY MŰKÖDIK?



Ahhoz, hogy tudjunk kezelni valamit, ami elromlott, előbb érdemes tudni, hogy milyen, amikor egészségesen működik.

A keringési rendszernek két fő része van. Az egyik az artériás (más szóval verőér) érhálózat. Ennek a feladata – a szívből kiindulva – a friss, oxigén-dús vért eljuttatni a szükséges területekre. Amivel most foglalkozni szeretnénk az keringési rendszerünk másik része, a vénás (visszeres) érhálózat.

A visszér a keringési rendszerünk egyik legfontosabb része. **Feladata a „fáradt” vért visszaszállítani a szívbe**, ahonnan a tüdőbe áramlik tovább, hogy leadja a felhalmozódott széndioxid-tartalmát, és újra oxigén-dús legyen.

Nagyon nem megyünk bele az anatómiába, csak annyira, amennyire a mostani téma megköveteli.

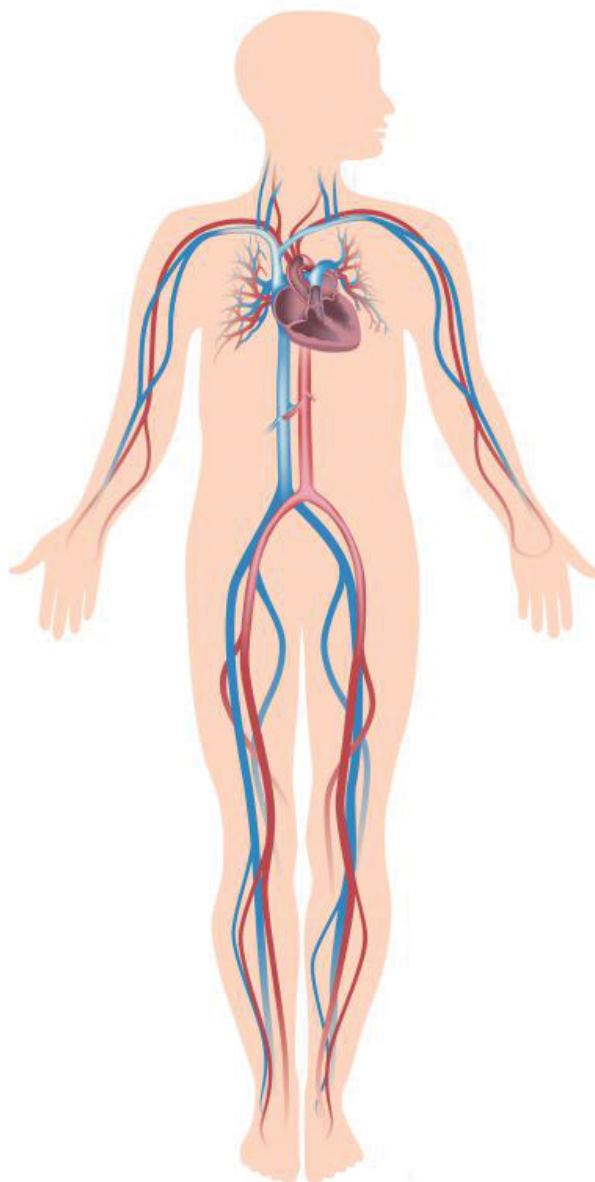
Fontos különbség a két érrendszer között (ugye a verőér-visszér között), hogy a visszér úgymond passzív módon keringeti a fáradt vért. Ez azt jelenti, hogy a visszérnek egy cseppet sem segítenek a szív herculesi dobbanásai.

A szívdobbanás helyett az érfalak rugalmassága, az izmok működése és a szív összehúzódását követő vákuum szívóhatás segíti a fáradt vér haladását.

Tovább nehezíti a dolgot, hogy a visszérnek felfelé kell haladni, szemben a gravitációval, tehát nyugodtan mondhatjuk, hogy a visszérnek sokkal nehezebb dolga van.

Ha „belenézünk” egy visszérbe, akkor az érfal oldalán kis „kapukat” láthatunk. Mivel a vér felfelé törekszik, vissza a szívbe, ezért fontos, hogy egy irányba áramoljon. Ezeknek a kis kapuknak a feladata, hogy amikor a szív elernyed egy összehúzódást követően, és jelentkezik a szívóhatás, akkor kinyílnak, ezzel szabad utat engedve az áramló vérnek. Ám, amikor a szív újra dobban, akkor lezárnak, megakadályozva, hogy a vér visszafelé áramoljon (nem a szív felé).

Az egészséges visszér voltaképp ennyi: gondoskodik arról, hogy a vér egy irányba áramoljon, és ehhez tökéletesen rugalmas érfalak és „kapuk” kellenek, hogy hiánytalan legyen a „szigetelés”. Máskülönben a vér visszafelé áramlik, és a „nehézláb” érzéstől végül eljutunk a tüdőembóliáig.



## 2. HOGYAN ALAKUL KI A VISSZERES MEGBETEGEDÉS?



**A**z előző fejezetben betekintést nyertél abba, hogy hogyan működik egy egészséges visszér. Most nézzük meg, mi zajlik a háttérben, amikor visszeres panaszokról, gyulladásokról és fájdalmakról beszélünk.

**A visszeres panaszok rövid lényege, hogy különböző okokból** (melyeknek nagy részét a továbbiakban megnézzük) **az érfalak idővel veszítenek a rugalmasságukból.** Már nem úgy bírják az érfalon belüli nyomást, mint korábban. Eleinte víz lép ki az érfalból, ami elkezd felgyűlni az érfalon kívül. Az így kialakult feszültség okozza a lábszárban tapasztalható fájdalmat.

Ám az, hogy a visszér veszít a rugalmasságából, egy sokkal komolyabb problémát vet fel. Ez pedig a visszértágulat. A rugalmatlanná vált visszerek egy idő után engednek a nyomásnak, és ennek **a nyomásnak a hatására elkezdenek kitágulni.**

**A kitágult visszerek falain található kiskapuk** (amiket az előző részben említettünk) így **már nem képesek teljes mértékben lezárni az érfalakat,** amikor kell, **ezért a vér elkezd visszafelé áramlani.**

A visszértágulatok tovább terjeszkednek, egyre inkább kitágulnak, és kis gödröket képeznek, amelyekben a visszaáramló vér megreked. A megrekedt vér nem áramlik tovább, így elkezd megalvadni. Az érpályán megalvadott vért trombózisnak (vérrögnek) nevezzük.

Ezzel el is érkeztünk a visszeres megbetegedések legrettegettebb pontjához. Ugyanis a trombózis az egy időzített bomba. Nem tudni, mikor jön el az a pillanat, amikor a megalvadott vér szilárd formában felválk, és elindul az érpályán vissza a szívbe, és bármikor halálos elzáródásokat okozhat.

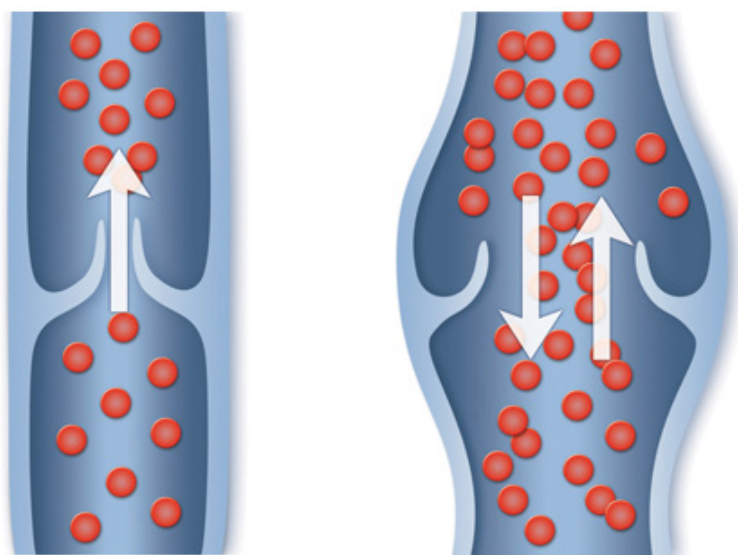
Ha jobban megnézzük, akkor itt már egyáltalán nem esztétikai problémáról beszélünk, hanem egy komoly érrendszeri betegségről, aminek igen komoly szövődményei lehetnek. Igen, valóban nem szép, ha egy hölgy lába feltűnően lilás erekkel van „tarkítva” a nyár kellős közepén, amikor szép szoknyákat szokás hordani. Ám ennek a problémának messze nem olyan súlya van, mint egy lábszárfekélynek, egy tüdőembóliának vagy egy lábamputációnak.

Ennyi elég is a rémisztgetésből, viszont jobb, ha tisztában vagy azzal, hogy a visszeres problémákat nem szabad félvállról venni. És nehogy azt gondold, hogy legrosszabb esetben a sebészeti beavatkozás majd megold mindent, ugyanis a gyakorlat nem ezt igazolja. Számos beszámoló szerint a sebészeti beavatkozással kezelt visszerek később újra kiújulnak. Nem csoda, hiszen megint nem az alapvető okokat kezeltük.

Viszont van egy jó hírünk!

Most az okokkal fogunk foglalkozni. A visszeres gondok a helytelen táplálkozásból és életmódból, a kezelések kombinációjából fakad, és ebben a kis kézikönyvben pontosan ezeket fogjuk megnézni, úgyhogy csapjunk is bele, oké?

Nézzük sorra, mit kell tenned (vagy éppen nem tenned), hogy hatékonyan kezeld a visszereidet otthon, saját magad, hogy végül ne kelljen fölösleges műtétektől és súlyos szövődményektől rettegned többé!



„egészséges és beteg visszér”



### 3. MOZOGJ RENDSZERESEN!



**A**visszérbetegségek legolcsóbb kezelési módja, de tényleg. Azért ezzel kezdjük, mert ettől egyszerűbb, hatékonyabb és „költségtakarékosabb” módja a terápiának nincs.

A korábbi fejezetekben kifejtettük a vénás keringés működését, és említést tettünk arról, hogy a vér áramlását az izmok működése és a mozgás segíti.

Feltéve, ha végzünk bármilyen mozgást!

### **Mozogj naponta legalább 20-30 percet!**

Ezzel nagyon sokat tehetsz a visszereid egészségéért, hiszen a mozgás serkenti a vérkeringést, az izmok fokozott működése nagyban segít a vér áramlásában, nagyban megkönnyítve az érfalak munkáját!

Fontos, hogy amikor mozgásról beszélünk, akkor nem római gladiátorok kiképző programjában található maratoni futásra gondolunk. Egyszerű, folyamatos mozgás. Ez lehet egy nagyobb séta, kis biciklizés vagy úszás.

Vigyél magaddal valakit! A kedvesed, a legjobb barátod, a szomszédot, mindegy. Miközben kitérgeted az élet nagy dolgait, addig a visszereid fellelőznek!

Már az is sokat jelent, ha úgy döntesz, hogy gyalog mész bevásárolni, vagy a lift helyett inkább a lépcsőt használod.

Ne légy lusta! Ez tényleg ennyire egyszerű.



*„Sokat tehetsz a visszérbetegségek ellen, ha a munkahelyen odafigyelsz arra, hogy gyakran tartasz szüneteket.”*



### **Tarts gyakran szünetet!**

A mai modern világban egyre több tevékenységet gépesített az ember, ennek következménye, hogy a tényleges tevékenységet a gépek végzik, az ember inkább csak működtet. Ezt mozgásszegény életmódnak nevezzük.

A munkahelyek túlnyomó része mozgásszegény (taxis, informatikus, ügyvéd, ügyintézők, buszsofőr, stb.), és mivel az ember életének nagy részét a munkahelyen tölti, ezért folyamatosan ki van téve a visszérbetegségeknek.

Sokat tehetsz a visszérbetegségek ellen, ha a munkahelyen odafigyelsz arra, hogy gyakran tartasz szüneteket (amennyiben megteheted, vagy amikor szünet van), felállsz abból, amit éppen csinálsz, és egy 5 perc erejéig széjjelnézel, jársz egyet.

**Mozgasd át a végtagjaid**, tornázz egyet, majd folytatod onnan, ahol abbahagytad.

**4. KERÜLD A CIPEKEDÉST!**



**A** mozgással ellentétben a cipekedés nem tesz jót az érfalaknak. A cipekedés nagyban terheli az alsó végtagokat, ami csak felgyorsítja a visszértágulatok terjedését, és nem beszélve arról, hogy fokozza a fájdalmakat, gyulladásokat.

**Hacsak nem vagy erőemelő, akkor kerüld a cipekedést!**

Ha minden áron pakolászni akarsz, akkor ügyelj arra, hogy ne erőltessd meg magad! Inkább fordulj többet, de kevesebb súllyal (és akkor már többet mozogsz is, ugye). Ha teheted, akkor bevásárláskor használj bevásárlókocsit, vagy ha erre nincs lehetőség, akkor egyszerűen vigyél magaddal segítséget!

Ha sokat cipekedsz, akkor sokkal nagyobb nyomás nehezedik a visszerekre, és azok hamarabb kitágulnak, jobban kiduzzadnak, a lábad könnyebben bedagad, és igencsak kellemetlen fájdalmakkal jár.

**Szóval: kerüld a cipekedést!**



*„A cipekedés nagyban terheli az alsó végtagokat, ami csak felgyorsítja a visszértágulatok terjedését.”*



**5. HELYES TÁPLÁLKOZÁSSAL  
A VISSZÉR ELLEN!**



**E**lérkeztünk a visszérkezelés egyik leglényegesebb pontjához. Eddig csak bemelegítettünk, most belecsapunk a sűrűjébe.

A helyes táplálkozás nem csak visszérkezeléskor fontos. Kis túlzással nyugodtan lehetne mondani, hogy minden betegség kezelhető lenne csak azzal, hogy megnézzük, hogy mit-mikor eszik az ember.

A mondás is úgy tartja, hogy „az vagy, amit megeszel”. Egy autónál sem mindegy, hogy milyen üzemanyagot használunk. Ha silány minőségű alkatrészekkel javítjuk, ha alacsony minőségű üzemanyagot tankolunk bele, és használt vagy rossz minőségű olajat töltünk bele, akkor hamarabb, illetve gyakrabban tönkremegy. Így van ez az emberi testtel is.

A visszeres betegségek esetén is megvannak azok a táplálékok, amelyeket szabad, illetve nem szabad, vagy kifejezetten ajánlott fogyasztani.

### A cukor.

**Röviden: felejtse el!** A cukornak nincs túl sok haszna, mint tápanyagnak. Egyetlen – talán – pozitív tulajdonsága, hogy fogyasztása (szénhidrát tulajdonsága révén) kirobbanó energiaszintet ad, mivel nagyon magas a kalóriatartalma.

Előnye viszont egyben hátránya is, ugyanis valóban magas az energiatartalma, viszont rekordsebességgel égeti el a cukrot a test, és ha csak nem pótoljuk, akkor hiánya testi jelenségeket produkál: levertség, fáradtság, depresszió, aluszékonyság és – idővel – cukorfüggőség.

Ez önmagában még nem lenne túl nagy baj, csak az élelmiszeripar előszeretettel alkalmazza, ahol csak lehet, mivel remek tartósítószer és nagyon olcsó. Így mivel az ételek 95%-a cukrot tartalmaz, ezért ha esik, ha fúj, mi cukrot fogyasztunk, s nem keveset. **A cukor tartós fogyasztása tönkreteszi a szervezet szénhidrát anyagcseréjét**, így pár év leforgása alatt cukorbetegek leszünk egy mázsa körüli testsúllyal.

De most nem a cukorbetegségről szól ez a könyv, hanem a visszérbetegségről, ugye? Nos, ha visszérgondokkal küzdesz, akkor jobb, ha tudod, hogy **a cukorfogyasztás egyenes út a trombózishoz**. Ha a vérben túl sok cukor van, az elősegíti a vérlemezkék összetapadását, amelyekből pedig rögök jönnek létre. Azt pedig nem akarjuk.

De ne is ragozzuk! Ha teheted, akkor inkább eritritet „sztíviát” (stevia) vagy mézet használj édesítéshez, és kerülj a cukortartalmú ételeket, és a fent említett módon édesített ételeket fogyassz!

**Figyelem:** egyéb édesítővel (mint a mesterséges édesítőszer, pl.: aszpartám, a nádcukor, a gyümölcscukor, stb.) ugyanez a helyzet!

Fontos megjegyezni, hogy a cukrot gyakran nem „cukor”-ként tüntetik fel a termékek összetevői alatt. A gyártók rájöttek, hogy egyre több ember kerül a cukortartalmú élelmiszereket, ezért cselesen a cukor hatóanyagait tüntetik fel (amiket persze még kevesebben ismernek).

Tehát dextróz, fruktóz, glükóz. Mind egyre megy!

### Fogyassz elég sót!

Ez most lehet meglepett, ugyanis divatossá vált a sófogyasztást egészségtelennek feltüntetni, de mi ezzel nem értünk egyet. Komolyan, ha valaki néhány óra alatt véget akar vetni az életének, akkor ne egyen többet sót!

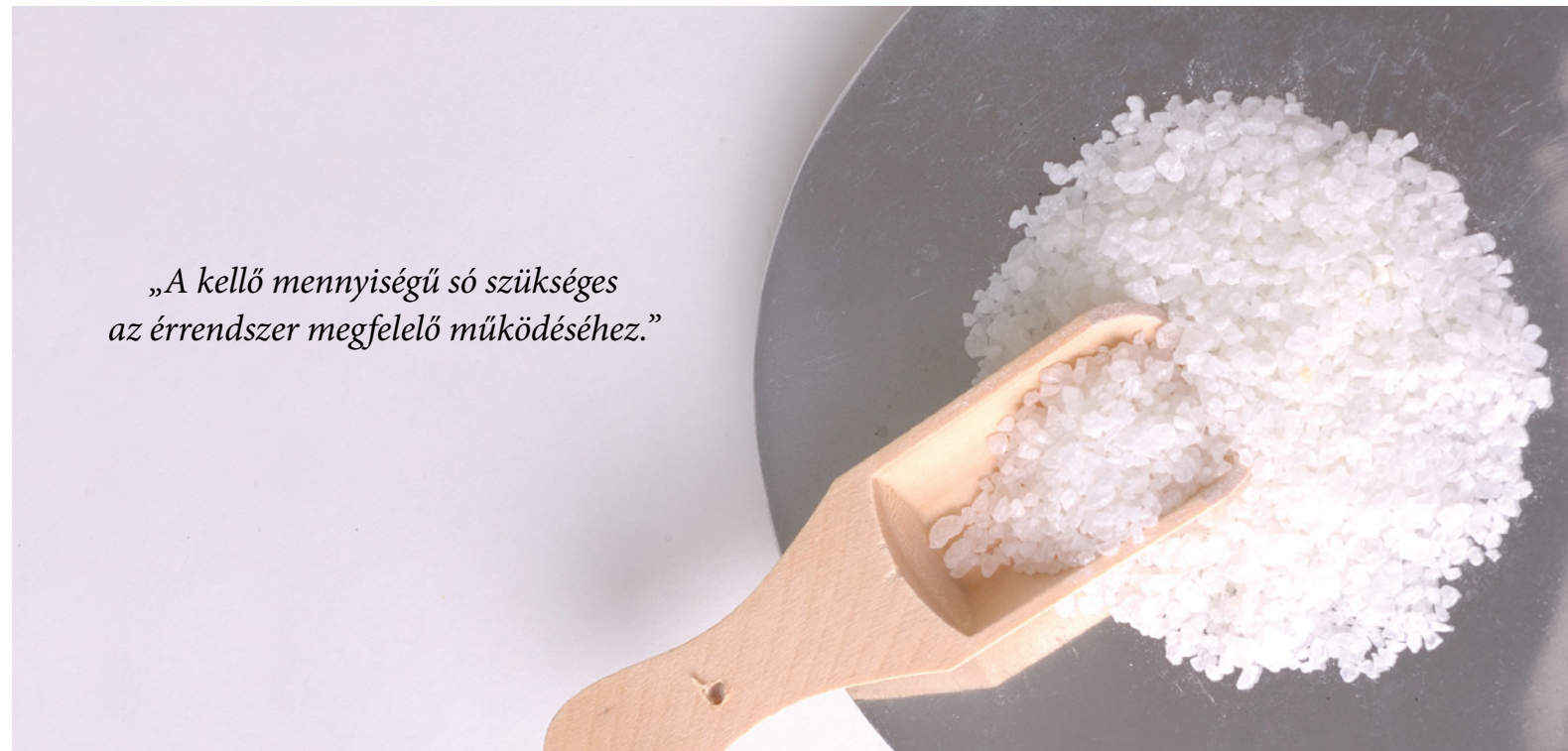
A só régen fizetőeszköz volt, és a sóért háborúk dúltak. Még erdészeti szakkönyvekben is le van írva, hogy az egészséges szaporulathoz elengedhetetlen az elegendő só fogyasztása, éppen ezért nyalósókat helyeznek ki az állatoknak. Nos, látott már valaki kardiológust az erdőben, aki rászól a vaddisznóra, hogy „Na, megállj! Mára már elég lesz a sóból!” ? Nem hinném.

**A kellő mennyiségű só szükséges az érrendszer megfelelő működéséhez.** Például a magas vérnyomás



*„Ha a vérben túl sok cukor van, az elősegíti a vérlemezkék összetapadását, amelyekből pedig rögök jönnek létre.”*

egyik legalapvetőbb oka a sóhiány. Visszérbetegséggel küzdőknek oda kell figyelni arra, hogy mindig kellő mennyiségű só legyen a szervezetükben, ugyanis ez segít „beállítani” a vérnyomást, ezzel is csökkentve a vénás erekre rótt terheket.



*„A kellő mennyiségű só szükséges az érrendszer megfelelő működéséhez.”*

**Vigyázat:** nem mindegy, milyen sót használsz!

A finomított sót hanyagold. Pontosan azért, mert finomított, és a jó ég tudja, hogy hogyan készül.

Olyan sót használj, ami jóformán tömbben van, hiszen az még nincsen finomítva sehogyan se. Ajánljuk figyelmedbe az erdélyi parajdi sót vagy a Himalája sót. Ezek jó minőségűek.

Tipp: az ételeket ne főzés előtt, alatt, hanem a fogyasztás előtt ízesítsd! Egyébként elfő, és az értékes ásványi anyagok helyett csak a sós íz marad hátra.

**A szokásosnál több folyadékot fogyassz!**

A címre különösen felhívnanék a figyelmet! Nem az van benne, hogy „igyál meg x liter folyadékot!”. Az utóbbi években nagy divatja lett több liter folyadékot itatni az emberekkel, merthogy „a kellő mennyiségű folyadékfogyasztás fontos”. És ez igaz is! De mi a kellő mennyiség? Nos, nem lehet azt mondani, hogy „egy embernek 2 liter folyadékot kell naponta meginni, hogy” bármi is legyen. Egyszerűen különbözőek vagyunk, különböző testtömeggel, testfelépítéssel, magassággal és így tovább. Minden embernek más és más a folyadékigénye.

Most felvetődik a kérdés, hogy honnan tudjam, hogy mennyit kell innom? Nos, ezt pofonegyszerű meghatározni: **akkor igyál, ha szomjas vagy!**

És ne dőlj be az ásványvízipar különböző reklámfogásainak, hogy „az ember nem érzi, ha szomjas” vagy az olyanak, hogy „ha már szomjas vagy, akkor késő”. Ez nem igaz. Egy embernek 55 féle érzéklete van, ami magába foglalja a látást, hallást, szaglást, de a vérnyomás és a gravitáció érzékelését is. Ezek közé az érzékletek közé tartozik az éhség és a szomjúság érzése is.

Könyörgöm, ha belerúgunk az ágy szélébe, akkor sem órák múlva érezzük a fájdalmat, de nem is percek múlva, hanem **azonnal!** Ha ez működik, akkor az 55 féle érzéklet közül miért pont a szomjúságérzet ne működne?

Tehát, **akkor igyál, ha szomjas vagy!** Mert ekkor folyadék kell, és kész!



*„Amikor valaki visszeres problémáktól szenved, akkor azt javasoljuk, hogy a szokottnál több folyadékot igyon.”*

Nos, **amikor valaki visszeres problémáktól szenved**, akkor azt javasoljuk, hogy **a szokottnál több folyadékot igyon!** Különböző szakirodalmak szerint – ami eddig működőképesnek bizonyult – az ember folyadékigényét leginkább a testsúlyából lehet kiszámolni. 20kg - 1 liter folyadékigényt jelent, így mindenki ki tudja számolni, mennyire vízre is lehet szüksége valójában.

Ez azt jelenti, hogy ha a megszokott neked 4-5 pohár naponta, akkor igyál most 8-10 pohárral! Ha 1,5 litert szoktál, akkor most 3 litert igyál! Ez attól függ, hogy Neked mennyi a folyadékigényed.

Ez azért fontos, mert, ha a szokottnál több folyadékot iszol, akkor a véred is folyékonyabb, hígabb lesz picit, mivel a vér vizet is tartalmaz. Ennek köszönhetően csökken az érfalakra gyakorolt nyomás, és ezért kevésbé tágulnak tovább. Nem mellesleg, de ezáltal csökkented a fájdalmaidat is, ami nem egy utolsó szempont.

De ez nem azt jelenti, hogy vedelni kell, csak valamennyivel többet igyál attól, amit szoktál!

### **Az olajok, zsírok fontossága**

Az olajokat és zsírokat illetően is nagyon sok a téves elképzelés.

Ellentétben a köztudattal, a hidegen sajtolt olajok, zsírok nagyon sokat segítenek, nemcsak, ha visszeres vagy, hanem akkor is, ha egészséges szeretnél lenni.

Az olajokkal kapcsolatban nem sokan tudják, de a **jó minőségű hidegen sajtolt olajok az egyik leghatásosabb gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító táplálékok!**

### **Éppen ezért készíts salátát!**

Vágj fel egy fej salátát kisebb darabokra! Vágj fel hozzá 1-2 uborkát, paprikát, kevés kalarábét, sárgarépat! Majd az egészet öntsd le lenmagolajjal, tökmagolajjal vagy repceolajjal! (Amit kapsz, de lehet kombinálni is). Szórd meg dióval, napraforgómaggal, és kész az „érfalvédő, fájdalomcsillapító” vacsorád!

Ha csak a zsírt nézzük, akkor tudnod kell, hogy alapvető táplálék a test számára, a sejtek alapüzemanyaga, mivel zsír nélkül nem lehet újabb sejteket létrehozni, és a vitaminok, ásványi anyagok egy része is zsírban tud felszívódni. A fel nem használt cukorból is zsír lesz.

Zsír nélkül nincs élet!

Most figyelmen kívül hagynánk a telített és a telítetlen zsírsavak körüli bonyolult és értelmetlen kuszaságokat, mivel meglátásunk szerint az elmélet, miszerint az állati eredetű zsírok károsak, alaptalanok, és neked is azt javasoljuk, hogy ne foglalkozz vele. Egy a lényeg: zsírra szükség van.

### **Miért fontos ez , ha visszérrel küzdesz?**

Az érfalak is izomszövetekből, sejtekből épülnek fel. Ha nem sajnálsz a zsírok fogyasztását magadtól, akkor nemcsak a zsírban oldódó vitaminok fogják táplálni az érfalakat, hanem lehetőséget adsz a szervezetnek, hogy az érfalakat is „újraépítse, megerősítse”. Így azok sokkal ellenállóbbak lesznek a terheléssel szemben!

Éppen ezért: szalonna, kolbász, kacsaszír, libaszír, mangalica zsír, mindegy milyen, fogyaszd egészséggel!

**Tipp:** Amikor húst sütsz, akkor napraforgóolaj helyett használj zsírt a sütéshez! Nemcsak zamatosabb lesz, de sokkal egészségesebb is, mivel a napraforgóolaj mindennek mondható csak nem napraforgóolajnak, amilyen vegyi kezeléseken megy át. De a piacon kapható mangalicaszír biztosan nem okoz kárt! Alternatívaként használható kókuszszír is.



*„Szalonna, kolbász, kacsaszír, libaszír, mangalica zsír, mindegy milyen, fogyaszd egészséggel!”*



### Zöldségekkel a visszér ellen!

Már szinte közhely, hogy a zöldségfogyasztás fontos. Már gyerekkorunk óta ezt szajkózza mindenki, és joggal mondhatod, hogy az agyadra megy, de a tény az változatlan: zöldségfogyasztás nélkül nem lehet valaki egészséges, ez holtbiztos.

A zöldségfogyasztásnak számos előnye van, és rengeteg táplálkozásról szóló könyv foglalkozik több tízezer oldalon keresztül azzal, hogy a zöldségek miért hosszabbítják az életed, de most nem megyünk bele, mert akkor több száz oldalt kellett volna csak erről a témáról írni.

Éppen ezért nézzük, miért fontos, hogy zöldséget egyél, ha visszeres vagy!

Két okból fontos, hogy visszérprobléma esetén kellő mennyiségű zöldséget egyél.

**1. Méregtelenítés.** Az egyik, hogy a zöldségek a legjobb méregtelenítő táplálékok, és ez neked azért fontos, mert ha kevesebb méreg van a testedben, akkor a visszereid is kevesebb méreganyagot szállítanak. Ez pedig azt jelenti, hogy kevesebb fájdalmad lesz! Miért? Korábban beszéltük, hogy a visszerek duzzadásakor folyadék lép ki az érfalból, és mivel a visszér salakanyagokat szállít, ezért ezek a folyadékok mérgező anyagok, amelyek gyulladásokat és fájdalmakat okoznak.

**2. Vitaminok.** A másik ok a zöldségek mellett, hogy számos értékes vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, amelyek nélkülözhetetlenek a visszérkezeléskor. Ennek a későbbiekben egy külön fejezetet szentelünk!

A lényeg, hogy **fogyassz naponta 20-30 dkg nyers zöldséget!** Fontos, hogy nyersen, vagy maximum párolva, mivel a vitaminok nem bírják a magas hőkezelést, ezért megsemmisülnek a folyamat során.

### A fokhagyma, a verhetetlen érfalvédő táplálék!

A fokhagymát külön kiemelnénk, ugyanis bűn lenne eltitkolni előtted a fokhagyma hősies tetteit, amikor érrendszeri problémák kezeléséről beszélünk.

A fokhagyma a fellelhető táplálékok közül az egyik leghatékonyabb érfal-erősítő, érfal-védő, vérnyomás-szabályozó, érrendszer-takarító (és ki tudja, milyen címetek lehet még ráakasztani), ami csak létezett az emberiség történetében.

Több módon lehet fogyasztani, de a legjobb talán, ha veszel megbízható forrásból fokhagymát (tehát ne a kínai fokhagymát vedd, hanem hazait), megpucolod, felvágod kisebb darabokra, és egyszerűen beveszed, mint bármilyen más tablettát!

Naponta akár 3-4 gerezdet is elfogyaszthatsz.



*„Fogyassz naponta 20-30 dkg nyers zöldséget!”*

6. ADJ LE PÁR KILÓT!



**A** súlytöbblet cipelése nagymértékben terheli az alsó végtagokat, amelyek hatására a visszértágulatok fokozódnak, a visszérproblémák erősödnek, még több fájdalom, még több műtét, stb. Erre semmi szükséged nincs. Ha eddig nem tetted meg, akkor most itt az ideje, hogy leadj pár kilót.

A korábbi fejezetekben azért sok mindent megbeszéltünk már. Mivel a fenti pontokat mind be fogod tartani (ugye?), ezért elmondhatjuk nagy általánosságban véve, hogy fogyni fogsz.

Már nem eszel cukrot, a cukortartalmú ételeket kerülöd. Naponta mozogni is fogsz 20-30 percet, és eszel zöldségeket! Kiváló!

Nem fogunk mindenféle trükkös étrendtanácsokba belefolyni, semmi bonyolult táblázatot nem fogunk mutatni, hogy melyik órában mennyi kalóriát egyél, vagy ilyesmi.

**A sikeres fogyókúra két részre oszlik.**

### 1. Helyes táplálkozás

### 2. Mozgás

A súlytöbblet az zsír. Elraktározott energia.

A fogyókúra alatt a cél, hogy ezeket a zsírokat felhasználjuk. Ehhez arra van szükség, hogy több energiát használjunk fel, mint amennyit pótolunk.

Ezért kell a mozgásra (zsír le) és a táplálkozásra (zsír fel) odafigyelni. Mivel az előző fejezetekkel már a lényegét érintettük, ezért most csak kiegészítenénk egy pár dologgal.

Ami a táplálkozást illeti, lehetőleg arra figyelj, hogy mikor eszel szénhidrátot és fehérjét. Egyébként a reggelit ki is hagyhatod teljesen. Persze ez teljesen ellentmond annak, hogy a „reggeli a legfontosabb étkezés”, de mi úgy találtuk, hogy nincs rá szükség. Fogyassz több tiszta vizet délelőtt, és kutyabajod nem lesz. Nem kell éjjel-nappal enni. Alapszabály, hogy reggel eszünk sok szénhidrátot és kevés fehérjét. Ebédre fele-fele arányban eszünk szénhidrátot és fehérjét. Vacsorára nagyon-nagyon kevés szénhidrátot eszünk, és inkább fehérjét.

Ami a mozgást illeti: kőkeményen tartsd be a korábbi fejezetben beszélt napi rendszeres mozgást! Ha ezt még kiegészíted valami számodra kedvelt sporttevékenységgel (nem kifejezetten a sporthorgászatra gondoltunk...), akkor még eredményesebb lesz a fogyókúrad.

Mivel nem testépítő vagy fitnessvilágbajnok akarsz lenni, ezért bőven elég, ha csak ezt a két szabályt követed!



*„A sikeres fogyókúra  
két részre oszlik:  
helyes táplálkozás és mozgás.”*

### Hadd segítsünk még valamivel!

A fogyókúrához hozzá kell tenni, hogy a piac tele van fogyókúra szerekkel. Valamelyik működik, valamelyik kevésbé, valamelyik meg egyenesen nyilvános átverés.

A fogyókúra piac talán legnagyobb átverése, hogy azt próbálja veled elhitetni, hogy „semmit nem kell tenned, csak ezt beszélni / ezt csinálni, és fogyni fogsz”, de ha még ez nem lenne elég, akkor azt is hozzáteszi, hogy „mindez napok, hetek alatt fog bekövetkezni”.

Figyelj! Csodák nincsenek. **Amikor több energiát eszel meg, mint amit felhasználasz, akkor hízni fogsz.** Ha pont ugyanannyit eszel meg, mint amit felhasználasz, akkor nem fogsz fogyni.

**Ám ez nem jelenti azt, hogy a zsírégető folyamatokat nem lehet gyorsítani.** Számos olyan hatóanyag van a világban, amelyek sokat tudnak segíteni, de csak abban az esetben, ha követed az alapszabályokat! Pl.: ha mindennap megeszelsz egy dobostortát, és semmit sem mozogsz, akkor a Föld összes fogyókúra szere együttvéve sem fog rajtad segíteni!

Mivel a HillVital kizárólag gyógynövényeket használ fel ahhoz, hogy jobb és egészségesebb életed legyen, ezért szeretnénk neked bemutatni a **HillVital fogyókúra szereit:**

## HILLVITAL FOGYÓKÚRÁS KÉSZÍTMÉNYEK



### HillVital Vitasilk zsírégető étrend-kiegészítő

30 napos vitaminkúra  
L-karnitin, lecitin, konjugál  
linolsav, zöld tea kivonat  
Ár: 7 990 Ft



### HillVital Teasilk zsírégető teakeverék

8 gyógynövény keveréke  
3 havi adag  
Ár: 2 790Ft

RENDELÉS

→ **06 (42) 783 718!**

Részletek: [www.hillvital.hu](http://www.hillvital.hu)

## 7. KÁDFÜRDŐ HELYETT TUSOLÁS!



**E**z egy nagyon egyszerű, de mégis jelentőségteljes tanács. Ahelyett, hogy kádba engednél forró vizet, és abban fürödnél, inkább tusolj le!

Higiéniai szempontból sem mindegy, hogy a lemosott szennyezett vízben lubickolsz vagy sem, de az érfalak egészségét tekintve különösen fontos!

**A forró vízben tespedve az érfalak teljesen felpuhulnak, elernyednek, veszítenek rugalmasságukból.** Gyakorlatilag mindenegyves fürdéssel tovább tágulnak!

A forró zuhany alatt ez nem következik be, hiszen javarészt a felső tested éri a víz. Ha még terápiásabbá akarod varázsolni a tusolást, akkor közben változtasd a víz hőmérsékletét!

Sőt, ha bírod, akkor hideg vízzel csapasd is le a visszeres lábaidat! Ennek a hatására az erek ösztönösen megfeszülnek, és rugalmasabbá válnak!

*„A forró vízben tespedve az érfalak veszítenek rugalmasságukból. A forró zuhany alatt ez nem következik be.”)*



## 8. TEDD LE A CIGARETTÁT!



**K**önnyű azt mondani, igaz? Ettől még a tény változatlan. Mindegy, hogy milyen betegségről beszélünk, a dohányzás mindenhol keresztbe tesz.

Most nem akarunk beavatni a dohányzás egészségre ható súlyos következményeibe, ugyanis ha aktívan dohányzol, akkor valószínűleg ezerszer hallottad már.

Egyszerűen azt szeretnénk mondani, hogy ha dohányzol – amellett, hogy hamarabb véget ér a földi utad –, akkor bármilyen egészségjavító kezeléssel is próbálkozol a jövőben, az biztos, hogy fele olyan hatékony, mint a nem dohányzóknál.

**A visszér esetében a dohányzás súlyosan károsítja az érfalak állapotát**, növeli a vérnyomást, aminek a hatására az érfalak fokozottan tágulnak. Ha ez még nem lenne elég, akkor a dohányzás hatására az érfalak egyre rugalmatlanabbá válnak, így bármilyen gyógyító kezeléssel próbálkozol később, sokkal kevésbé lesz hatékony.

Ezen felül az érrendszeri betegségek teljes tárházát okozhatja az agyvérzéstől kezdve a szívinfarktusig, ami igencsak „káros hatással lesz az egészségedre”.

De elég is a rémisztgetésből, mivel bizonyított tény, hogy ennek hatására nem sok ember szokott le a dohányzásról. Az embernek majd szétpattan a fejében az ütőér, gyakorlatilag bármelyik pillanatban agyvérzést kaphat, de csak rágyújt arra a bűzölgő cigarettára. A kérdés, hogy miért?

Több van a háttérben annál, minthogy „én szeretek dohányozni”, hiszen ha az ember szabad akaratából gyújt rá, akkor szabad akaratából kellene lemondania is, amikor az az egészség rovására kezd menni, de valamiért nem tudja megtenni. Miért?

Ha régóta szeretnéd letenni a cigit, de nem megy, akkor javasolnánk egy remek könyvet, ami szépen leírja a háttérben működő dolgokat, amit, ha nem tudsz, akkor pizkosul nehéz letenni a cigit.

Ennek a könyvnek a címe: *Alan Carr: A dohányzásról leszokni így könnyű*

A dohányzással kapcsolatban rengeteg könyv van a piacon, de véleményünk szerint ez egy különleges darab, mivel nem egy ember tette már le a cigit csak azzal, hogy elolvasta ezt a könyvet.

Akárhogyan is: **tedd le a cigit!**

## 9. FELEJTSD EL A KÉNYELMETLEN CIPŐKET!



**A** divat sokszor nem az egészségről híres, és most ez főleg a hölgyolvasóinknak szól. Le a kalappal a hölgyek előtt, hogy a csinos, dekoratív megjelenésért milyen kínokat és fájdalmakat hajlandóak átélni, de, amikor az az egészség rovására kezd menni, akkor egyszerűen megálljt kell parancsolni.

Ilyen a kényelmetlen cipők viselete, és ilyenkor a csinos és rendkívül dekoratív magas sarkú körömcipőkre gondolunk.

Ezeket a cipőket érdemes mellőznöd, ha visszérproblémákkal küzdesz!

**A szűk cipők** összeszorítják a lábujjakat, rontják a láb vérkeringését, mivel **akadályozzák a vér áramlását**. A magas sarkú cipő pedig gyengíti az izommunkát, ezért az izomműködés kevesebbet segít a vér áramoltatásában.

Válassz inkább kényelmes, lapos talpú női lábbeliket, azok között is rengeteg szép van!

## 10. ÉRDEMES KOMPRESSZIÓS HARISNYÁT VISELNED



**H**a már a divatnál tartunk, akkor van még valami, amit érdemes fontolóra vened. Ez pedig a harisnyaviselet.

**A harisnyák egyenletes nyomást gyakorolnak a vénákra, ezáltal a visszereknek „nehezebb” tovább tágulni,** mivel segítik a kötőszövetek támasztó munkáját. Sőt, kifejezetten masszírozó hatásuk van!

Elsőnek is, ha gyakran hordasz harisnyát, akkor azt javasoljuk, hogy vastagabb DEN (szálvastagság) számú harisnyát vásárolj!

Minél vastagabb, annál feszebb tartást ad a lábaidnak.

Ha nagyon szakszerű akarsz lenni, akkor **kompressziós gyógyharisnyát** fogsz hordani, ugyanis ez – ahogy a neve is mutatja – kifejezetten arra a célra lett kitalálva, hogy egyenletes, tartó nyomást gyakoroljon a láb vénás keringésére!



# 11. ESTÉRE POLCOLD FEL A LÁBAIDAT!



**E**bben a fejezetben egy nagyon egyszerű, de nagyon hatékony módszert szeretnénk megosztani veled, ami semmi pénzbe nem kerül.

Tudod, a legelső fejezetekben tárgyaltuk, hogy a vénás keringésnek nincs egyszerű dolga az artériás keringéssel szemben, mivel a „fáradt” vérnek felfelé kell haladni, a gravitációval szemben.

Nos, van egy egyszerű módszer arra, hogy a vérnek ne felfelé, hanem lefelé kelljen áramolni. Erre a legegyszerűbb módszer, ha estére – míg alszol – **a két lábad felpolcolod egy-két párnára!**

A lényeg, hogy a lábad a felső tested felé lejtessen picit. Ezzel az egyszerű módszerrel nagyon sokat segítesz a vénás keringésnek, ugyanis a gravitáció így sokkal kevésbé fog rá hatni, és míg alszol, addig sokkal könnyebben áramlik a vér visszafelé a szívbe.

Ennek eredménye, hogy az érfal este szó szerint „pihen”, mivel sokkal kevesebb nyomás éri az érfalakat. Azok kevésbé tágulnak tovább, így a fájdalmaid is csökkennek, és ha más egyéb kúrát is folytatsz (amik ebben a könyvben is benne vannak), akkor azok sokkal jobban fognak működni!

**12. „VISSZÉRKEZELŐ”  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK,  
AMELYEKRŐL TUDNOD KELL!**



**E**lérkeztünk az egyik „legdivatosabb” egészségmegőrzéshez: az étrend-kiegészítőkhöz. Óriási piac az étrend-kiegészítők piaca, de sajnos nem hiába.

A változó éghajlati feltételek, a génmódosított élelmiszerek, az egyre rosszabb minőségű termőtalaj egyszerűen nem elegendő ahhoz, hogy vitamindús termést adjon. Számtalan kutatás bizonyítja, hogy bizony egy ma megtermő káposzta 10% C-vitamint tartalmaz az 50 évvel ezelőttihez képest.

Mondhatni, hogy manapság muszáj néhány étrend-kiegészítőt szedni azért, hogy tápláltságban kompenzáljuk a hiányt, és azon a szinten legyünk, mint egy 50 évvel ezelőtti ember.

Ám, amikor a visszeres gyulladások és a visszértágulatok kezeléséről beszélünk, akkor érdemes figyelembe venni ezt-azt.

Emlékszel, korábban azt beszéltük, hogy **a vénás erek idővel kitérülnek, rugalmatlanok lesznek, és végül vérrögök képződnek**, és így tovább. **Szerencsére ez a folyamat megállítható**, mi több, visszafordítható. Sőt! Ha már megvan a nagy baj, akkor is regenerálhatóak a visszerek, és vele együtt a vérrögöket is ki lehet takarítani!

Tudod, a test az nem egy múlandó dolog. Igen szívós, kemény, és megfelelő körülmények között képes megújulni, regenerálódni.

Ez a visszerekre is igaz.

Ha a megfelelő tápanyagokkal töltöd fel a tested, akkor bizony a visszerek is képesek lesznek megerősödni, megújulni. Újra feszesek, rugalmasak, erősek lehetnek!

Nézzük, mely tápanyagok a legfontosabbak a visszereidnek:

**C-vitamin:** a C-vitamin elengedhetetlen, ha visszérkezelésről beszélünk. Talán a legerősebb gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító „hatóanyag”, továbbánagyban hozzájárul az érfalak rugalmasságának a megőrzéséhez, visszaállításához. Visszereknek nagy dózisban javasolt fogyasztani!

**B9-vitamin:** más néven folsav. Kutatások igazolják, hogy a folsav szükséges az érfalak megerősítéséhez, és továbbá fájdalomcsillapító hatása van.

**Omega-3:** az omega-3 zsírsavak nagyban hozzájárulnak az egészséges vérnyomás fenntartásához, így a visszereket is kevesebb teher éri, ezáltal fájdalomcsillapító hatású. Ezen felül segít fenntartani a normális véralvadást, így könnyebben megelőzhető a trombózis.

Látod? Sok olyan tápanyag van, amiről lehet, hogy még semmit se hallottál, pedig itt van, csak lehet, hogy még senki se mondta neked. Persze számos más vitamin, ásványi anyag van még, amivel nagyban hozzájárulhatsz a visszeres problémáid kezeléséhez!



*„Ha a megfelelő tápanyagokkal töltöd fel a tested, akkor bizony a visszerek is képesek lesznek megerősödni, megújulni.”*

### A VISSZERESEK SZÁMÁRA KÖTELEZŐ VITAMINOK:

- ✓ A-vitamin
- ✓ C-vitamin
- ✓ B9-vitamin
- ✓ B12-vitamin
- ✓ E-vitamin
- ✓ D-vitamin
- ✓ kékszőlőmag őrlemény
- ✓ ligetszépe olaj
- ✓ halolaj kapszula (omega-3)
- ✓ szelén

Azt javasoljuk, hogy amint csak teheted, szerezd be a saját „vitamincsomagod”, mert megfelelő tápanyagok nélkül nagyon megnehezíted a dolgod a visszeres problémáid kezelésében.

„Hol vegyem meg? Melyiket vegyem meg, hogy jó legyen? Honnan tudom, hogy tényleg jó minőségű lesz? Biztos használ majd?”

Ezek azok a kérdések, amelyekre nem tudunk válaszolni. A vitaminpiac mára már teljesen felhígult, és nagyon sok kiváló készítmény mellett megannyi silány minőségű, hatástalan, szintetikus selejt készítmény van. Bizony, belekerülhet jó néhány órába és kidobott pénzbe, mire megtalálod a Neked való étrend-kiegészítőket, és gyakran ezeket 2-3 különböző helyről kell beszerezned.

Ha nem szeretnél azzal bajlódni, hogy Te magad kutatód fel a megfelelő minőségű és hatékonyságú étrend-kiegészítőket, ha nem akarsz drága pénzért kísérletezni, akkor válaszd a **HillVital speciális étrend-kiegészítőit**, kimondottan visszereseknek kifejlesztve:

**Ha szeretnéd megóvni / visszaállítani a visszereid egészségét:**



### HillVital Vitaflex vitamincsomag

30 napos vitaminkúra

8 féle vitamin

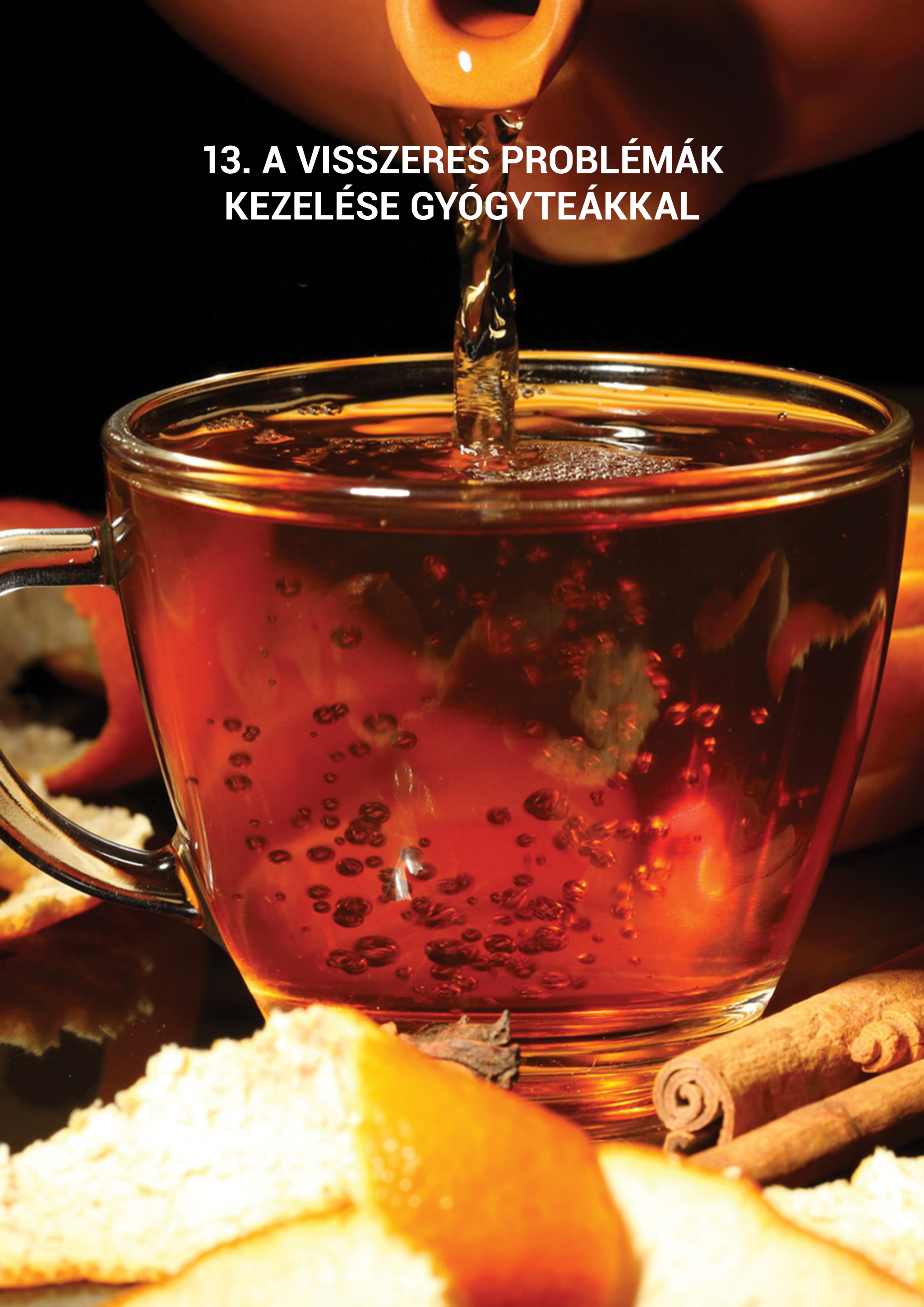
Érfalak megerősítése, gyulladáscsökkentés

RENDELÉS:

**06 (42) 783 718!**

Részletek: [www.hillvital.hu](http://www.hillvital.hu)

## 13. A VISSZERES PROBLÉMÁK KEZELÉSE GYÓGYTEÁKKAL



**A** betegségek egyik legősibb kezelési módjai közé tartoznak a gyógyteák. Számos gyógynövény létezik, amiből főzeteket készítve látványos eredményeket érhetünk el.

Nagyon sok olyan gyógynövény van, amelyet eredményesen használtak már évezredekkel ezelőtt is, hogy segítsenek a visszérgondokkal küzdőknek.

Az egyik legkülönlegesebb ilyen gyógynövény a fekete áfonya, és annak a leveléből készített főzetek, italok.

Azóta már számtalan kutatás igazolta, hogy a fekete áfonya kivonatainak felhasználása bizonyítottan növelte az erek rugalmasságát, és csökkentette a visszértágulatok mértékét, valamint kialakult trombózis esetén enyhe vérhígító hatása van!

*Van egy recept, amit most megosztunk veled:*

Végy egy marék szárított fekete áfonyalevelet, erdei szederlevelet és némi körömvirágot, és forrázd le! Hagyd 10 percig állni, és egésznap kortyolgasd!

Arányok: 1 liter vízhez 2 evőkanállal.

„Honnan vegyek szárított gyógynövényt? Mi a különbség az egyes gyógyteák között?” – vetődnek fel a jogos kérdések. Bizony, nem minden tea vagy teaalapanyag egyforma, és itt is felütötte a fejét az olcsó, gyenge minőségű készítmények hosszú sora.

Ha nem szeretnél bajlódni a teához szükséges összetevők beszerzésével, vagy félsz, hogy pocsek minőségű gyógynövényt vásárolsz, akkor a legjobb megoldás számodra a HillVital TeaFlex receptje. Ráadásul ez legalább 3 hónapra elég, így ezt a pontot teljesen kiaknázod!



„A betegségek egyik legősibb kezelési módjai közé tartoznak a gyógyteák.”



### HillVital TeaFlex teakeverék

6 gyógynövény keveréke  
3 havi adag  
Érfal-erősítésre, visszértágulatok kezelésére

RENDELÉS:

**06 (42) 783 718!**  
Részletek: [www.hillvital.hu](http://www.hillvital.hu)

**14. VESD BE A LEGNAGYOBB  
GYÓGYÍTÓ SZERVED!**



**A** mikor visszeres problémák kezeléséről beszélünk, akkor van egy szervünk, amiről nem szabad megfeledkeznünk: ez pedig **a bőr**.

Bizony, a bőr is egy szerv, és ráadásul nem is akármilyen, ha visszérkezelésről beszélünk. A bőrfelületet bevonva kimagasló eredményeket érhetünk el a visszeres problémák kezelésének területén, ugyanis van egy probléma, ami a bőr segítségével könnyen áthidalható.

Tudod, amikor rettenetesen fájnak a visszeres lábad, és alig tudsz menni, akkor van egy jelenség, ami ott van a fájdalommal együtt. Ez a gyulladás.

A gyulladás annak a jelensége, hogy a szervezet megpróbálja elkülöníteni a problémás területet. Egy karantén, se ki, se be.

Ezzel csak egy probléma van, hogy a korábban taglalt hatóanyagok és egyéb más életmentő hatóanyagok nehezen vagy sehogy sem jutnak oda, ahova kellene. A gyulladás, mint egy várfal, elállja az utat, nagyban korlátozza a keringést, és a drága hatóanyagok leperregnek róla.

Általában ezért van, hogy a különböző vitaminkúrák és csodaszerek egyszerűen nem működnek, mivel figyelmen kívül marad a tény, hogy a visszeres láb gyulladásban van, ezért az összenyomott hajszáleres keringés nem juttatja el a tápláló hatóanyagokat a probléma forrásához.

Am itt van a csodálatos és egyben legnagyobb szervünk: a bőrünk.

Az orvostudomány felfedezte, hogy a bőrnek van egy olyan csodálatos tulajdonsága, miszerint **a bőrre felvitt hatóanyagok tízszer gyorsabban szívódnak fel**, mint a bélrendszeren keresztül, ugyanis **azonnal a véráramba kerülnek, és ott fejtik ki a hatásukat, ahol csak szeretnénk**.

Nem kell mást tennünk, mint feljuttatni a megfelelő gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatóanyagokat oda, ahol a visszereid leginkább gyulladásban vannak.

Ennek a legegyszerűbb módja a gyógynövényes balzsamok használata, s ha elfogadsz egy tanácsot, akkor a mindennapjaid kötelező részévé teszed, mivel nem csak a fájdalmaidat fogod nagymértékben csillapítani, de nagyban megkönnyíted az egész terápia eredményességét!

### Terápiás masszírozás

Van itt még valami, ami a gyógynövényes balzsamok használata mellett szól.

Ha rászánod az időt, akkor nem csak a gyulladásaid és fájdalmaid fognak csillapodni, de a vénás keringést is javítod egyben!

Ha naponta 2-3-szor megmasszírozod a lábad egy jó minőségű balzsammal, akkor az érintett végtag vérkeringését is nagyban segíted, így nemcsak jóval kevesebb és enyhébb fájdalmaid lesznek, de csökken a lábdagadásod is, és hosszú távon megelőződ a trombózis kialakulását!

**Figyelem:** ha már megállapított trombózisod van, akkor ügyelj arra, hogy nagyon finom mozdulatokkal kezeld a lábad, hogy megakadályozzuk a vérrögök „kimasszírozását”.

### Összegezve:

Egy visszeres betegnek **kötelező** gyógynövényes balzsamot használni azért, hogy eredményeket érjen el! Hiszen a gyulladáscsökkentés legegyszerűbb módja ez, és ha a gyulladás fennáll, akkor a terápia többi része is hiábavaló. Mellesleg ki szereti, ha pokoli fájdalmakkal telik egy nap?

### Hogyan használd?

Nagyon fontos, hogy a gyógybalzsamokat nem testápolóként használjuk. Nem csak felkenjük, elkenjük és kész. Ez egy gyógynövény - terápia, és ahogyan más orvosi kezeléseknél, itt is megvan a működő módszer, és rá kell szánni az időt.

**Naponta legalább kétszer érdemes használni, és fürdés után a legjobb**, mert akkor a meleg víz hatására annyira ki vannak tágulva a bőr pórusai, hogy szinte csontig hatolnak a hatóanyagok.

A következő fontos dolog, hogy egészen addig kell masszírozni az érintett területet, míg a balzsam teljesen felszívódik. Ezzel gondoskodunk arról, hogy a hatóanyagok valóban felszívódtak. Ha nem „masszírozod bele” a bőrödbe, akkor könnyen lehet, hogy a hatóanyagok „elillannak”, mivel ezeknek a balzsamoknak magas az illóolajtartalma!



Keresd meg a számodra megfelelő gyógynövényes natúrbalzsamodat, és használd napi rendszerességgel!



Keresve sem találhatnál jobb segítőtársat, mint a HillVital VarikoFlex balzsam! A VarikoFlex balzsam nagy mennyiségben tartalmaz fekete nadálytő- és vadgesztenyekivonatot, ami évezredek óta a legsikeresebben alkalmazott „visszerkezelő” gyógynövény.

Ez a termék 14 válogatott, ellenőrzött, magas minőségű gyógynövény kivonatát tartalmazza, mesterséges adalékanyag nélkül! Több tízezer elégedett magyar család használja már nagy meglelédéssel!

**PRÓBÁLD KI TE IS!**

RENDELÉS: **06 (42) 783 718**

**KEZDŐDHET A TERÁPIA!**

Ezzel a végére is értünk ennek a kis kézikönyvnek. Reméljük, hogy sok hasznos és gyakorlati tanácscsal gazdagodtál!

Ne felejtse, mit mondtunk a könyv elején! Innentől kezdve rajtad a sor, hogy tegyél valamit. Ha egy utolsó javaslatot elfogadsz, akkor kezd el alkalmazni az itt leírtakat!

Természetgyógyászati alaptörvény, hogy minél több bevált módszert, hatóanyagot alkalmazunk egy időben, annál kiválóbb eredményeket fogunk elérni!

Éppen ezért törekedj arra, hogy valamennyi pontot elvégezd, illetve betartsd!

Ha így teszel, akkor meglátod, az eredmények sem fognak elmaradni, és a visszeres problémáid, ha nem is lesznek a múlté, de biztosan nem fognak annyi gondot okozni, mint most!

1. Kezdd el használni!
2. Vezess naplót, hogy mit csinálsz!
3. Ha gondod, kérdésed van, akkor keress nyugodtan!

Sok sikert a terápiához!

Üdv: a HillVital csapata