



GOMENDIOAK ZAIN-GUTXIEGITASUNA DUTENENTZAT

Zangoen pisutasunaren sintomak hobetzeko eta barizeen eboluzioa moteltzeko, komenigarria da:

Maiz paseatzea eta kirola egitea, hobe aire zabalean. Oinutsik ibiltzea edo hondartzatik ibiltzea, oinak uretan. Egunean gutxienez ordu erdiz ibiltzea, bizikletaz ibiltzea, dantzatzea, gimnastika egitea eta igerilekuan igeri egitea gomendagarriak dira. Eskailerak oinez igotzea, igogailua erabili ordez.

Egunero ur hotzeko bainuak, 10-20 segundo zango bakoitzean. Hotzak benak uzurtzen ditu, itzulera benosoan aktibatzen du eta pisutasuna eta mina arintzen ditu. Zure larruazala kremekin hidratatzea.

Oinetako erosoak erabiltzea; 3tik 5 cm-rako takoa gomendatzen da.

Zangoak goratzea hainbat aldiz egunean, 10-20 minutuz (edo gutxienez 30 minutuz eguerdian). Eserita zaudenean, jarri zangoak goian, ahal duzun guztietan. Ez gurutzatu zangoak! Igo oheko oinak 10-15 cm.

Geldirik edo eserita denbora luzez egon behar duzunean, mugitu oinetako behatzak, aldatu jarrera eta jarri oin-puntetan, orpoak igoz eta jaitziz (ikus ariketak).

Jan kaloria gutxiko elikagaiak, zuntz ugariak, lekaleak, fruta freskoa, barazkiak, arraina eta osoko elikagaiak.

Eman masajea zure zangoei, oinetik eta orkatilatik hasita eta belaunerantz igoaz. Drainatze linfatikoak zangoen hantura txikitzen lagundu dezake.

Konpresiozko galtzerdi elastikoak erabili, barizeek aurrera egitea prebenitzeko tratamendu bakarra dira, erregularri erabiliz gero. Zutik edo eserita denbora luzez egon behar duzunean, behintzat. Jasaten ez badituzu, probatu motzekin. Udan, saiatu gutxienez eguneko lehen orduetan jartzen, edo denbora luzez zutik eta geldirik egoten bazara.

Gehiegizko pisuak eta obesitateak barizeek okerrera egin dezaten laguntzen dute; saiatu pisua zerbait jaisten, gehiegi baduzu.

Saihestu beharrekoak:

Denbora luzez zutik edo eserita egotea, batez ere zangoak gurutzatuta.

Egoneko bizitza eta ariketa falta.

Eguzkipean egotea, inguru bero eta hezeak, zangoetan bainu beroegiak, saunak, depilazio beroa... Beroak benak dilatatzea errazten du.

Arropa estuak bena-zirkulazioa zailtzen du, galtzariek eta elastikoarekin konprimitzen duten galtzerdiek barne.

Tabakoak eta alkoholak barizeek okerrera egin dezaten laguntzen dute.

Oinetako estuak, mutur zorrotzekoak edo takoi gehiegi dutenak.

Idorreria. Jan zuntz ugari duten elikagaiak, laranja, kiwiak, udareak, fruta oro har, osoko zerealak. Ez jan haragi gorria astean 1 edo 2 aldiz baino gehiagotan.

Jakinarazi zure medikuari zure patologia benosoaz, edozein tratamendu antisorgailu hasi aurretik.



Camine sobre los talones



Pongase de puntillas



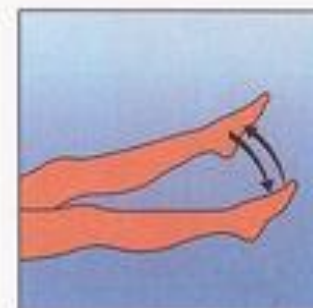
Apoye alternativamente sobre sus talones y dedos de los pies



Acerque y separe los dedos de los pies sin mover sus talones



Movimiento de bicicleta: mueva enérgicamente sus piernas (15 a 20 veces)



Cruce y descruce sus piernas en movimiento de tijera (10 a 15 veces)



Mueva cada pierna describiendo un pequeño círculo (10 veces)



Mueva los dedos de los pies con las piernas ligeramente elevadas y extendidas (20 veces)