

A woman with dark hair, wearing a red cardigan and white shorts, is lying on her back on a bed of vibrant red autumn leaves. She is holding a red balloon with her feet, and the balloon is tied to her ankles. She is also holding an open book in her hands. The background is a soft, out-of-focus white with a large, faint leaf pattern. The overall mood is peaceful and serene.

ANTISTAX
HELPT BIJ ZWARE EN
VERMOEIDE BENEN

ANTISTAX[®] houdt je op de benen

BENEN HEBBEN RUST NODIG!

Er zijn 26 botjes, 33 gewrichten, 107 bandjes of ligamenten, 19 voetspieren en 11 onderbeen-spieren nodig om een voetstap te zetten. Een mens zet gemiddeld 10.000 voetstappen per dag. We leggen in ons leven al gauw 100.000 kilometer lopend af.

De benen zijn dus niet te verwaarlozen onderdelen van het lichaam en hebben het dagelijks

zwaar te verduren. Veel mensen ondervinden alledaagse problemen met hun benen maar zoeken geen hulp.

Gebleken is dat veel Nederlandse vrouwen ouder dan 45 jaar alledaagse problemen hebben met benen en voeten.

Wie kent dat gevoel aan het einde van de dag niet?

De benen voelen vermoeid en



zwaar aan en je kunt niet wachten om de schoenen uit te doen. Het is dan een genot om de benen wat hoger te leggen en ze hun welverdiende rust te gunnen. Helaas kan dat niet altijd.



HOE ONTSTAAN ZWARE EN VERMOEIDE BENEN?

In onze voeten zit een netwerk van haarvaatjes die een soort spons vormen. Men noemt dit trouwens de voetzool spons.

Onder invloed van voldoende beweging wordt deze spons samengedrukt en stuwt zo het bloed naar de enkels en de kuiten.

En op die plaats stuwden de kuitspieren het bloed verder naar boven.

De bloedvaten die de bloeddorstroming naar het bovenste deel van ons lichaam toe verzorgen, zitten vol met 'kleine klepjes' die opengaan als het bloed

omhooggaat en zich geleidelijk aan weer sluiten om te verhinderen dat het bloed terug naar beneden stroomt. Dit alles blijft goed functioneren zolang men maar in beweging blijft.

De praktijk van alledag is dat we regelmatig stilstaan of langdurig stilzitten. Op één plek blijven staan gedurende meer dan 4 uur per dag, is vermoeiend voor de benen en voeten.

Het ontstaan van vermoeide en zware benen kan onder andere te maken hebben met het vorderen van de leeftijd.

In ieder geval telt ook hier dat het goed is om op tijd te beginnen om de spieren en aderen te verzorgen.



ANTISTAX[®], EEN NATUURLIJK MIDDEL BIJ ZWARE EN VERMOEIDE BENEN.

Met Antistax bestaat er een eenvoudig en goed middel van natuurlijke oorsprong bij zware en vermoeide benen. Antistax capsules, ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten, bevat het gestandaardiseerde rode wijnstokbladextract AS 195, waarvan reeds lang bekend is dat het

een gunstige invloed heeft op de bloedsomloop.

Het extract bevat flavonoïden die goed zijn voor soepele aderen, die van invloed zijn op de doorbloeding. De flavonoïden hebben antioxiderende eigenschappen. Dit geeft bescherming tegen ver-

oudering, houdt de bloedvaten soepel, elastisch en zijn er voor het behoud van een sterke vaatwand. De standaardisatie van Antistax capsules zorgt

ervoor dat elke capsule exact evenveel van het krachtig extract bevat en tevens een goede kwaliteit van de bestanddelen heeft.

ANTISTAX HELPT. MAAR U KUNT ER OOK ZELF WAT AAN DOEN!

Erfelijkheid, leeftijd, zwaarlijvigheid en voedingskeuze kunnen invloed hebben op het ver-

moeide en zware gevoel in onze benen. Ook roken is slecht voor de gezondheid.



DE 11 GEBODEN VOOR LICHTE EN FITTERE BENEN.

Maar u kunt ook zelf iets doen om fitte benen te houden;

1. *Let op uw gewicht. Hoe zwaarder u bent, des te meer belasting voor uw lichaam.*
2. *Probeer meer te bewegen. Vooral als u een zittend beroep hebt. Doe kniebuigingen, loop even de gangen op of ga 'een blokje om'. Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor het onderhoud van uw spieren maar stimuleert ook de bloedsomloop.*
3. *Beperk de consumptie van opwekkende middelen als koffie, tabak en alcohol.*
4. *Leg uw voeten iets hoger bij het slapen. De juiste positie is dat voeten 10 cm hoger liggen dan het hart.*
5. *Houd het koel. Stel uw benen niet overmatig bloot aan zonlicht.*
6. *Epileer de benen niet met hete was.*



7. *Vermijd te strakke kleding en te hoge of te lage schoenen. Let er op dat uw schoenen soepel en comfortabel zitten, met hakken van maximaal 3 à 5 cm.*
8. *Zorg er in de winter voor dat uw benen zich niet te dicht bij een warmtebron bevinden als u langere tijd stil gaat zitten. Ook de bekende warme deken kunnen we beter achterwege laten.*
9. *Geef uw benen elke avond voor het slapen gaan een koude douche. Begin onderaan en werk langzaam naar boven.*
10. *Gun uw benen elke dag een paar minuten rust en leg ze in een hogere positie. Bijvoorbeeld door plat op uw rug te gaan liggen en uw benen tegen een muur of tegen de rug van een stoel te zetten.*
11. *Vergeet niet uw Antistax capsules regelmatig in te nemen.*



ANTISTAX CAPSULES EN ANTISTAX COOLING GEL

Als u iedere dag, bij voorkeur aan het ontbijt, twee Antistax capsules inneemt merkt u al na een paar weken het verschil. De Cooling gel van Antistax complementeert de invloed van Antistax capsules.

Na het aanbrengen geeft het een aangenaam verfrissend en rustgevend gevoel. De uitgebalanceerde combinatie van deze cooling gel wordt snel door de huid opgenomen. De hydraterende bestanddelen



zorgen voor een soepele, frisse en zachte huid. De Antistax Cooling gel is ook geschikt voor het masseren van de voeten.

De Antistax Cooling gel is gemaakt van hoogwaardige grondstoffen, op kwaliteit getest en pH-neutraal.



Voor aanvullende informatie kunt u gratis contact opnemen met de Antistax consumenten informatielijn:

telefoon 0800 - ANTISTAX

(0800 - 26 84 78 29)

of mailen naar:

antistax.info@boehringer-ingenelheim.nl



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim bv
consumer health care
Berenkoog 28, 1822 BJ Alkmaar
telefoon: 072 - 566 24 68