

# il decalogo della MVC

## ECCO 10 SEMPLICI ACCORGIMENTI:



**SEGUI UNA DIETA SANA ed EQUILIBRATA** (tre pasti principali non abbondanti e due spuntini) ricca di fibre, frutta e verdura e povera di sale. Manterrai così il peso ed eviterai la stitichezza.



**BEVI** almeno 1 litro e mezzo di liquidi al giorno, evitando bevande zuccherate.



**MUOVITI** regolarmente, almeno due - tre volte a settimana per 30 minuti. Preferisci gli sport in acqua, il cammino, la bicicletta; fai attenzione agli sport traumatici.



**la sedentarietà** o lo stare **in piedi troppo a lungo** non aiutano le gambe: appena puoi muovile, anche con piccoli movimenti sul posto o sollevando alternativamente il tallone e la punta del piede; usa questo accorgimento anche durante i lunghi viaggi in aereo, in macchina o in treno.



**COMBATTI il sovrappeso o l'obesità:** i chili di troppo non fanno bene alla salute ed appesantiscono le gambe.



**SMETTI DI FUMARE:** il fumo non fa bene né alle arterie né alle vene.



**USA scarpe e indumenti appropriati:** scegli scarpe con 3-5 cm di tacco ed evita indumenti o cinture troppo strette.



**EVITA le temperature troppo calde;** il calore è nemico delle vene; quindi termina il bagno o la doccia con un getto di acqua fredda e non stare troppe ore immobile sotto il sole.



**DORMI con i piedi sollevati rispetto al cuore,** usando un rialzo sotto i piedi del letto (di circa 5 cm) o un cuscino sotto il materasso. Ma attenzione, se hai problemi di cuore consulta il medico.



**Non AUTO-CURARTI** ma **segui le indicazioni**, nei tempi e nei modi, indicati dal medico.

Vuoi conoscere meglio la malattia venosa cronica?

Hai domande o dubbi? Visita il sito [www.venohealth.it](http://www.venohealth.it) e troverai le risposte ai tuoi dubbi.