



COOLING LEG GEL

Viilentävä geeli väsyneille ja turvonneille jaloille



Säilytä tämä seloste, saatat tarvita sitä uudelleen

1. MITÄ ANTISTAX-GEELI ON

ANTISTAX on nopeasti imeytyvä geeli väsyneille ja turvonneille jaloille. Geeli viilentää ja kosteuttaa ihoa ja se on sitruunan tuoksuinen. ANTISTAX® geeli sisältää viininlehtiutetta, jossa on flavonoideja.

2. MITEN ANTISTAX-GEELIÄ KÄYTETÄÄN

Hiero geeli jalkoihisi aloittaen nilkasta ja etenemällä säärtä ylöspäin. Hieronta virkistää mikroverenkiertoa. Tarvittaessa geeliä voidaan levittää useamman kerran päivässä. ANTISTAX® viilentävää geeliä voidaan käyttää yhdessä ANTISTAX®-tablettien kanssa.

3. ENNEN KÄYTTÖÄ HUOMIOITAVAA

Vain ulkoiseen käyttöön. Vältä geelin joutumista silmiin, muille herkille alueille tai avohaavoihin. Älä käytä tuotetta, mikäli olet yliherkkä jollekin tuotteen sisältämälle aineelle.

4. ANTISTAX-GEELIN SÄILYTYS

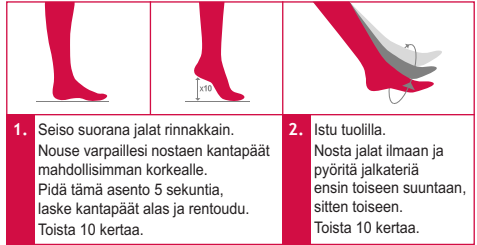
Säilytä jääkaapissa lisätäkseen viilentävää vaikutusta. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Antistax geeli on käytettävä 12 kuukauden kuluessa avaamisesta.

5. AINESOSAT

Aqua (purified), alcohol denat., PEG-7 glyceryl cocoate, Vitis vinifera (Red Vine Leaf Extract), polyacrylic acid 980, lemon oil containing d-limonene and citral (perfume), sodium hydroxide, caramel (E150), CI 45430 (E127).

Harjoituksia jalkojen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi

Jalkojen lihakset toimivat pumpun tavoin edesauttaen verisuonissa kiertävän veren paluuta takaisin sydämeen. 'Lihaspumpun' kunnossa pitäminen on tärkeää, harjoittelu on tässä avaintekijä. Voit tehdä seuraavia harjoituksia niin usein kuin haluat missä ikinä oletkin – työpaikalla tai kotona.



1. Seiso suorana jalat rinnakkain. Nouse varpaillesi nostaan kantapää mahdollisimman korkealle. Pidä tämä asento 5 sekuntia, laske kantapää alas ja rentoudu. Toista 10 kertaa.

2. Istu tuolilla. Nosta jalat ilmaan ja pyöritä jalkateriä ensin toiseen suuntaan, sitten toiseen. Toista 10 kertaa.

Edistääksesi jalkojesi hyvinvointia:

- ✓ Liikuttelue sääriä, nilkkoja ja jalkateriä mahdollisimman paljon päivän mittaan
- ✓ Suihkuta jalkoja kylmällä vedellä hieroen samalla nilkoista ylöspäin
- ✓ Lepuuta jalkoja kohotetussa asennossa vähintään 10 minuuttia päivittäin

Pitääkseen huolta jalkojesi verisuonista:

- ✗ Vältä jalkojen ristimistä pitkiksi ajoiksi kerrallaan
- ✗ Vältä liiallista kuumuutta tai kosteutta (verisuonia laajenevat, jonka seurauksena veri kerääntyy jalkoihin)
- ✗ Vältä korkeapohjaisten tai jäykkäpohjaisten kenkien käyttöä, ne voivat estää lihaspumpun tehokkaan toiminnan

SAATAVILLA MYÖS:

Antistax 360 mg tabletit väsyneille ja turvonneille jaloille. Tabletit sisältävät viininlehtiutetta jossa on flavonoideja. Pakkauskoost 30 ja 60 tablettia, annostus 1 tabletti päivässä.



Lisätietoja antaa:

Boehringer Ingelheim Finland Oy,
Tammasaarencatu 5,
00180 Helsinki
puh 010 3102 800



Valmistaja:

Beyers GmbH, Berlin, Saksa

06/2008



COOLING LEG GEL

Svalkande gel för trötta och svullna ben



Spara denna bipacksedel, du kan behöva den igen.

1. VAD ÄR ANTISTAX GEL

ANTISTAX® gel är en snabbt absorberande kräm för trötta och svullna ben. Gelen är svalkande och fuktighetsbevarande, med en doft av citron. ANTISTAX® gel innehåller vinbladsextrakt med flavonoider.

2. HUR DU ANVÄNDER ANTISTAX

Massera in gelen på benen, börja vid anklarna och arbeta uppåt. Massagen stimulerar mikrocirkulationen. Vid behov kan gelen strykas på flera gånger per dag. ANTISTAX® gel kan användas samtidigt som ANTISTAX® tabletter.

3. ATT TÄNKA PÅ INNAN DU ANVÄNDER ANTISTAX

Endast för utvärtes bruk.
Undvik kontakt med ögon, andra känsliga områden och sår. Används inte vid överkänslighet för något av de ingående ämnena.

4. HUR ANTISTAX SKALL FÖRVARAS

Förvaras i kylskåp för att få extra svalkande effekt.
Förvaras utom syn- och räckhåll för barn.
Antistax bör användas inom 12 månader från det att förpackningen bryts.

5. INNEHÅLL

Aqua (purified), alcohol denat., PEG-7 glyceryl cocoate, Vitis vinifera (Red Vine Leaf Extract), polyacrylic acid 980, lemon oil containing d-limonene and citral (perfume), sodium hydroxide, caramel (E150), CI 45430 (E127).

Benövningar

Musklerna i benen arbetar som en pump och gör så att blodet cirkulerar runt och tillbaka till hjärtat. Genom att hålla "muskelpumpen" i bra kondition kan man hjälpa venerna, genom att göra enkla övningar. Följande två övningar kan utföras så ofta du vill och var du än är – på jobbet eller hemma.



Tips för att få venerna i benen i bra trim

- ✓ Hålla ben, anklar och fötter i rörelse så mycket som möjligt under dagen
- ✓ Skölja benen med svalkande vatten i badet eller duschen och skrubba från anklarna och uppåt
- ✓ Vila benen i högläge minst 10 minuter varje dag

Ta hand om dina vener i benen

- ✗ Håll inte benen i kors under längre perioder
- ✗ Försök att undvika extrem värme och fuktighet (detta gör att venerna vidgas och blodets cirkulation i benen försämrats)
- ✗ Undvik att använda högklackade skor eller skor med hård sulva vilka kan hindra muskelpumpen att arbeta effektivt

ANDRA PRODUKTER:

Antistax 360 mg tabletter för trötta och svullna ben. Tabletterna innehåller vinbladsextrakt med flavonoider. Förpackningen innehåller om 30 tabletter och 60 tabletter. Doseringen är 1 tablett om dagen.



Information lämnas av:

I Finland

Boehringer Ingelheim Finland ky,
Märholmstgatan 5,
00180 Helsingfors
tel 010 3102 800



Tillverkare:

Beyers GmbH, Berlin, Tyskland

06/2008

800780-01