

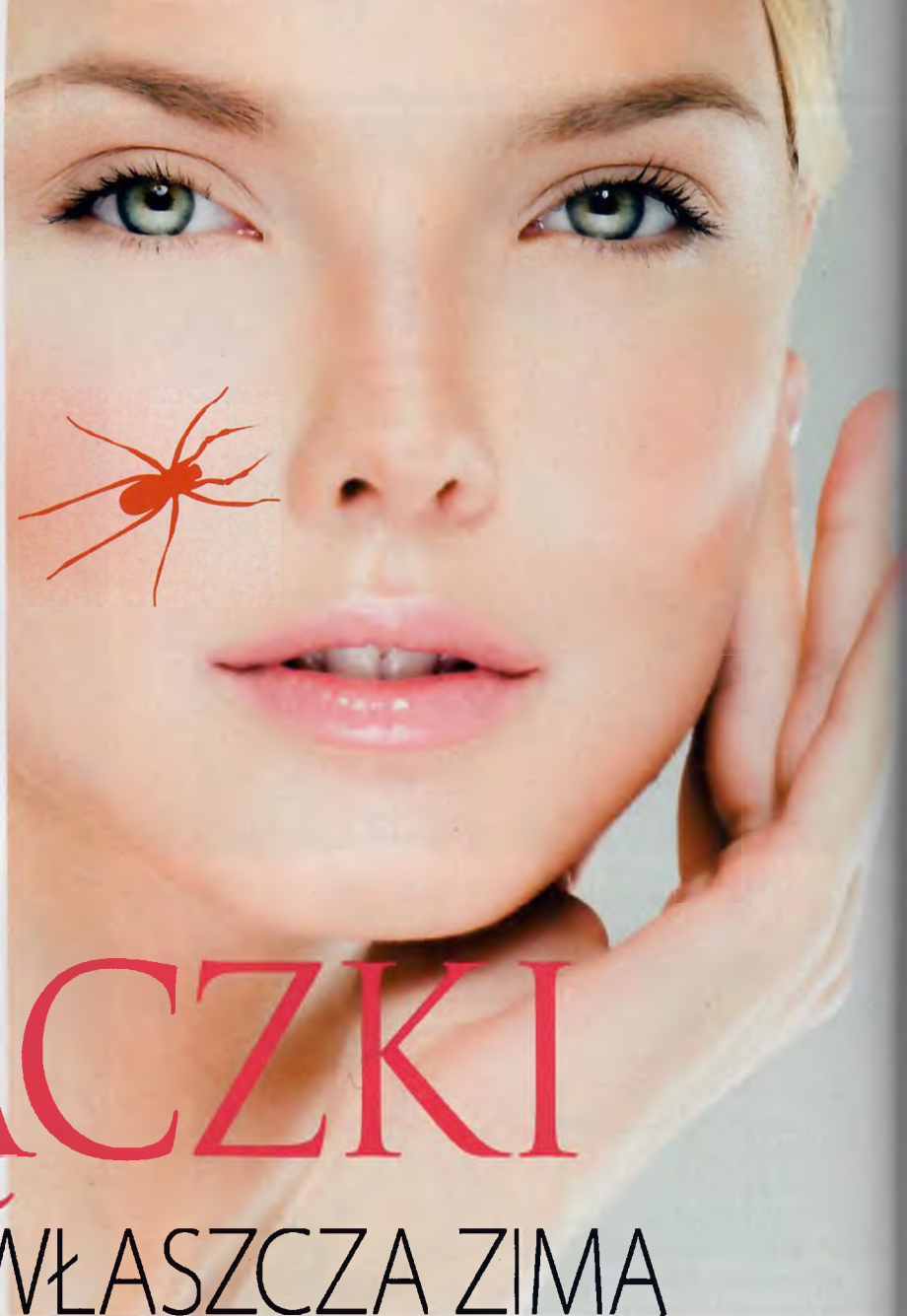


**Tomasz Szular**  
internista, flebolog;  
[www.nasmed.com](http://www.nasmed.com)



**Iwona Radziejewska**  
lekarz medycyny  
estetycznej, flebolog;  
[www.radziejewska.pl](http://www.radziejewska.pl)

Mróz maluje wzory nie tylko na szybach. Wrażliwą skórę także potrafi ozdobić rysunkiem popękanych naczynek. Nie jest on tak ładny, jak ten na szkle, za to bardzo trwały. Czy można tego uniknąć? Oczywiście!



# PAJĄCZKI

## GROŹNE ZWŁASZCZA ZIMĄ

**Z**a oknem mróz, w pomieszczeniu ciepło, a twoja wrażliwa, naczynkowa cera przeżywa katusze? Winne są niestanne zmiany temperatury. Chłód powoduje kurczenie się naczynek, a ciepło je rozszerza. Taka gimnastyka dla delikatnej skóry kończy się często powstaniem pajęczeków i rumienia. Dobra wiadomość jest taka, że niektóre kosmetyki i suplementy potrafią skutecznie zapobiec pojawianiu się kolejnych popękanych naczynek, a nowoczesne zabiegi – usunąć je całkowicie. I nie chodzi tu tylko o zmiany na twarzy. Zima to idealna pora, żeby zrobić porządek z naczynkami i rozszerzonymi żyłami na nogach. I lato przechodzić w seksownych szortach.

### ● SIĘGNIJ PO SUPLEMENTY

Jeśli masz pajęczki, powinnaś na stałe włączyć do menu odpowiednie suplementy. Rutyna czy hesperydyna znajdujące się w suplementach witaminy C i K wzmacniają ścianki naczyń, chroniąc przed uszkodzeniami. Pobudzają produkcję kolagenu, dzięki czemu skóra staje się grubsza, a pajęczki mniej widoczne. O tabletkach pamiętaj, zwłaszcza wybierając się na laserowe zamykanie naczynek. – Pacjentom zalecam dodatkowo preparaty na bazie dobesilanu wapnia, które zmniejszają stany zapalne, po zabiegu zaś zapisują diosminę uelastyczniającą i wzmacniającą naczynia – mówi dr Radziejewska.

### ● ZAMIAST SŁOŃCA – RUCH

Choć skłonność do pęknięcia naczyń czy do żylaków jest w dużej mierze dziedziczna, nie oznacza to, że tryb życia nie ma znaczenia. Najgorszym wrogiem naczynek na twarzy są promienie UV. Jeśli latem opalasz się bez ochrony, a jeżdżąc na nartach zapominasz o filtrach, konsekwencją będą pajęczki. Z kolei dla nóg zabójczy jest brak ruchu. – Wiele godzin stania lub siedzenia przy biurku powoduje zastój krwi w żyłach powierzchniowych, a stąd krok do żylaków – wyjaśnia dr Szular. Zapobiegiesz temu, często spacerując i ćwicząc. Ruch uruchamia tzw. pompę żylną, która znajduje się w nogach.