

Natuurlijke hulp bij spataderen en een verminderde aderlijke circulatie

Zware, lome benen, gezwollen enkels en nachtelijke kuitkrampen: dit is maar een kleine greep van de vervelende klachten die door spataderen kunnen veroorzaakt worden. Gelukkig bestaan er planten en nutriënten die een verstoorde aderlijke circulatie kunnen verbeteren, waardoor de benen lichter en vitaler aanvoelen en de vorming van nieuwe spataderen wordt afgeremd.

Oorzaken en gevolgen

Een zittend levend, langdurig rechtstaan of rondslechteren, verschillende zwangerschappen doorgemaakt hebben, vaak knellende kledij dragen of gewoon erfelijke aanleg voor een slechte aderlijke bloedsomloop: heel wat mensen hebben last van zware, vermoeide benen en opgezette enkels, zeker naar de avond toe. Ook beginnen zich steeds meer spataderen af te tekenen, genezen wonden op de benen niet goed meer, verschijnen pigmentvlekken en kunnen jeuk, tintelingen of een brandend gevoel optreden. Anderen ontwikkelen dan weer gemakkelijk aambeien door een slechte aderlijke terugvloeit. Welke middelen kunnen deze klachten verminderen?

Een complementair duo

Twee planten kunnen substantieel de aderlijke circulatie in de benen stimuleren: witte paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*) en stekelige muizendoorn (*Ruscus aculeatus*). Zij bevorderen in synergie, respectievelijk op basis van aescine en neoruscogenine, de veneuze retour in de aderen (vooral die van het diepe netwerk) naar boven toe, waardoor de benen weer lichter en energiever aanvoelen en de nieuwvorming van spataderen wordt afgeremd. Omdat deze plantenextracten ook de overmatige permeabiliteit van de onder hoge druk staande haarvaten in de onderbenen verminderen, helpen ze ook oedemen van de enkels en de voeten voorkomen.

OPC's uit wijnpitten

Op voorwaarde dat het voldoende korte en werkzame of 'oligomere' procyaniden (OPC's) aanvoert, is een OPC-rijk extract uit druivenpitten van grote waarde bij spataderen en de gevolgen daarvan. Er is afdoende bewezen dat deze bijzondere klasse van bioflavonoïden, op een andere

manier dan paardenkastanje en muizendoorn, specifiek de microcirculatie en de aderlijke circulatie bevordert. Druivenpit OPC's verbeteren met name de conditie en de elasticiteit van de bloedvaten door hun antioxiderende (celbeschermende) en ontstekingsremmende werking. Dat vertaalt zich trouwens ook in minder oedeemvorming en een betere conditie van de benen, die minder snel veroudert, minder pigmentvlekken en jeuk vertoont en sneller gaat genezen bij verwondingen. Bovendien kunnen OPC's door hun gunstige invloed op de aderwand het risico op flebitis (aderwandontsteking) en diepe veneuze trombose verlagen.

Vitamine C, collageenbooster

Dat vitamine C ook kan bijdragen tot een betere aderlijke circulatie en minder problemen van de huid van de onderbenen, is vrij logisch. Deze vitamine is de belangrijkste booster voor de aanmaak van collageen, de bindweefselcomponent die niet alleen bijdraagt tot een sterke aderwand, maar ook tot een optimale huidbarrière. Overigens draagt ook de antioxiderende eigenschap van vitamine C bij tot een betere conditie van de aderen en de huid.

Vitamine K2 en elasticiteit

Minder bekend is wat de werkzame vorm van vitamine K2, all-trans-menaquinone-7, kan betekenen voor de aderlijke circulatie. Een gebrek aan deze 'calciumregulator' bevordert namelijk het ontstaan en de evolutie van spataderen. Vitamine K2 remt de neerslag van calciumkristallen in de vaatwanden, waardoor deze beter hun natuurlijke elasticiteit behouden.

De kracht van de synergie

Bij een verstoorde aderlijke circulatie en de vervelende klachten die daardoor ontstaan, kan het plantentrio paardenkastanje, muizendoorn en wijnpitten in combinatie met het vitaminenduo C en K2 voor een welgekomen verbetering zorgen.