

DE OORZAAK VAN HET "ECONOMY CLASS" SYNDROOM



Door lang aaneengesloten met gebogen knieën te zitten vertraagt de bloedsomloop.



Te veel eten zorgt ervoor dat volle maag en darmen op de vaten drukken en een normale bloedsomloop tegengaan.

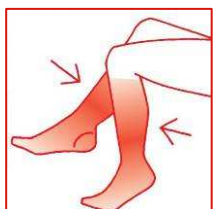


Er heerst op 3 km hoogte een lagere luchtdruk dan op de grond. Het lichaam is hieraan niet gewend. Dit is merkbaar door o.a. opgezwollen voeten.

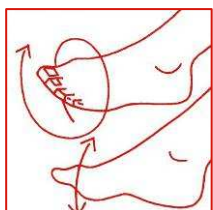


In het vliegtuig is de lucht zeer droog en de passagiers verliezen via de luchtwegen en huid veel vocht wat het bloed dikker maakt. Trombose kan het gevolg zijn wat weer kan leiden tot een longembolie.

WAT KUNT U HIERAAN DOEN?



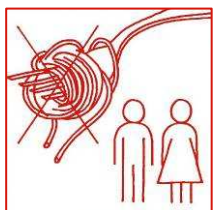
Door het dragen van JET LEGS® wordt de druk op de benen iets verhoogd en verbetert de bloedsomloop.



Probeer u om de twee uur simpele voetoefeningen te doen door de tenen op en neer te bewegen en cirkelbewegingen te maken met de voet. Hierdoor zal de kuitspier de bloedvaten masseren en de bloedsomloop verhogen.



Drink veel vocht, met voorkeur water, om het vochtverlies te compenseren. Het bloed zal hierdoor dun blijven.



Eet zo min en licht mogelijk en ga zo vaak als mogelijk naar het toilet. De druk op de vaten zal hierdoor afnemen.