



## ACTIEVE BENEN CAPSULES

### ANTISTAX Actieve Benen Capsules

Vermoeide en zware benen komen veel voor, namelijk bij 1 op de 3 vrouwen. Door bijvoorbeeld een druk leven of langere periodes van staan of zitten, kunnen uw benen zwaar en vermoeid aanvoelen. ANTISTAX is een natuurlijk middel dat goed helpt bij deze alledaagse ongemakken. ANTISTAX Actieve Benen Capsules bevat een gestandaardiseerd extract van rode wijnstokbladeren. ANTISTAX Actieve Benen Capsules helpt goed bij vermoeide en/of zware benen doordat het een gunstige invloed op de bloedcirculatie heeft. Hierdoor kunt u vrijuit blijven bewegen en volop blijven genieten.

### Wat beïnvloedt uw bloedvaten?

De bloedvaten in onze benen worden vaak onder druk gezet, omdat ze het bloed over een relatief lange afstand tegen de richting van de zwaartekracht in omhoog moeten verplaatsen naar het hart, vooral bij langere periodes van staan of zitten. Onze dagelijkse bezigheden kunnen van ons vereisen dat we langere tijd onze benen niet bewegen. Hierdoor kunnen uw benen vermoeid en zwaar aanvoelen. Dagelijks innemen van ANTISTAX Actieve Benen Capsules heeft een gunstige invloed op de bloedcirculatie.

### Welke invloed heeft ANTISTAX Actieve Benen Capsules?

ANTISTAX Actieve Benen Capsules ondersteunt bij vermoeide en zware benen. Het gebruik van ANTISTAX Actieve Benen Capsules:

- heeft een gunstige invloed op de bloedcirculatie;
- heeft een gunstige invloed op de aderen en bevordert de doorbloeding in de benen;
- zorgt voor behoud van een sterke vaatwand en houdt de bloedvaten soepel en elastisch

De invloed van ANTISTAX Actieve Benen Capsules komt van het extract van rode wijnstokbladeren. Deze bevat een mengsel van actieve stoffen, flavonoïden genoemd. Flavonoïden hebben anti-oxiderende eigenschappen, die de doorbloeding in de benen bevorderen en beschermen tegen veroudering.

### Dosering en wijze van gebruik

De dosering voor volwassenen is 2 ANTISTAX Actieve Benen Capsules per dag, bij voorkeur 's morgens vóór de maaltijd, met voldoende water in te nemen. Aanbevolen wordt de capsules gedurende een langere periode van tenminste 3 weken te gebruiken.

Voor intensieve verzorging van uw benen wordt aanbevolen om ANTISTAX Actieve Benen Capsules in combinatie met ANTISTAX Benen Cooling Gel te gebruiken.

### Ingrediënten

Gestandaardiseerd extract van rode wijnstokbladeren (*Vitis vinifera*): 180 mg (56%), gelatine, glucosestroop, antiklontermiddel (siliciumdioxide, talk, magnesiumstearaat), maïszetmeel, kleurstoffen (E 171, E 172).

### Bijzonderheden

Indien u overgevoelig bent voor één van de ingrediënten dient u voorzichtig te zijn met het gebruik van ANTISTAX Actieve Benen Capsules.

Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, moeten het gebruik van ANTISTAX Actieve Benen Capsules vermijden.

Een voedingssupplement is geen vervanger voor een gevarieerde voeding. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk

### Bewaren

Goed gesloten in de oorspronkelijke verpakking, op een droge plaats en bij kamertemperatuur (15–25 °C) bewaren.

Buiten bereik van kinderen bewaren.

Niet te gebruiken na: zie doosje of op blister

## Verpakking

ANTISTAX Actieve Benen Capsules is in een verpakking van 50 en 100 capsules en als Benen Cooling gel (voor uitwendig gebruik) van 125 ml verkrijgbaar

## Wat kunt u zelf doen om de bloedvaten in uw benen gezond te houden

### Om de bloedvaten in de benen gezond te houden

- ✓ Houd uw benen, enkels en voeten gedurende de dag zoveel mogelijk in beweging
- ✓ Spoel uw benen met een ruime hoeveelheid koud water in bad of onder de douche
- ✓ Laat uw benen rusten in een hoge positie gedurende tenminste 10 minuten elke dag

### Vermijd het volgende om de bloedvaten van uw benen zo veel mogelijk te ontlasten

- ✗ Uw benen over elkaar slaan (in een onderzoek gaf een meerderheid van de ondervraagde vrouwen aan dat ze dit doen). Probeer een tijdschrift of boek op uw schoot te leggen om u te herinneren uw benen niet over elkaar te slaan
- ✗ Uzelf blootstellen aan overmatige hitte of vochtigheid (dit verwijdert de bloedvaten waardoor bloed naar de benen wordt getrokken)
- ✗ Het dragen van hoge hakken of stijve harde zolen. Deze verhinderen een goede pompwerking van de beenspieren

## Goede gewoontes voor een actief leven

ANTISTAX Actieve Benen Capsules kunnen u helpen bij een actief leven. Het is ook belangrijk om te proberen dagelijks (lichte) lichaamsbeweging te hebben en gezond te eten.

## Lichaamsbeweging

Onze beenspieren spelen een belangrijke rol in het handhaven van een goede bloedcirculatie. Ze zijn een soort pomp die het bloed terugpompen naar het hart, tegen de richting van de zwaartekracht in. Daarom is het nuttig om naast het innemen van ANTISTAX Actieve Benen Capsules dagelijks lichaamsbeweging te hebben. Omdat een druk en actief leven weinig tijd kan overlaten voor lichaamsbeweging beschrijven we hier twee snelle, gemakkelijke en geteste routineoefeningen om uw benen te trainen.

		
<b>1.</b> Sta rechtop met uw benen naast elkaar Til uw hielen op zodat u zoveel mogelijk op uw tenen staat Houd deze stand 5 seconden vast, ontspan daarna Herhaal dit 10 keer	<b>2.</b> Zit op een stoel Til uw voet op en draai deze in een cirkelbeweging de ene kant op en daarna de andere kant op Herhaal dit 10 keer	

## Ook verkrijgbaar: ANTISTAX Benen Cooling Gel

### Verfrist en verlicht bij zware en/of vermoeide benen

Vermoeide en zware benen kunnen vooral vervelend zijn bij warm weer of als de verwarming aanstaat. Probeer u daarom eens ANTISTAX Benen Cooling Gel voor een snelle verfrissing tussendoor. ANTISTAX Benen Cooling Gel, met actieve flavonoiden, is een niet vette gel die uw benen opfrist met zijn bijzondere verkoelende invloed. Het ontspant en vitaliseert uw benen zodat u uw actieve levensstijl kunt blijven voortzetten.

ANTISTAX Benen Cooling Gel bevat een combinatie van verkoelende en vochtinbrengende stoffen en verfrist het verhitte gevoel. U hoeft de licht limoengeurige gel alleen op uw benen in te smeren, waarna het snel wordt opgenomen.

## Distributeur



Boehringer Ingelheim bv  
Comeniusstraat 6  
1817 MS Alkmaar

## Informatie

Voor meer informatie kunt u e-mailen naar: [antistax.info@boehringer-ingelheim.nl](mailto:antistax.info@boehringer-ingelheim.nl) of bellen naar ons gratis nummer 0800-225 58 89

Bezoek ook onze website [www.antistax.nl](http://www.antistax.nl) voor nog meer gezonde tips, informatie, oefeningen en levensstijl ideeën om uw benen gezond te houden.