

REMEDIOS CASEROS PARA ALIVIAR LAS VARICES



Con el pasar de los años, una de las cosas que más preocupa a las mujeres es la aparición de las **venas en las piernas**, mejor conocidas como varices, unos conductos sanguíneos hinchados a causa de la acumulación anormal de sangre que se estiran y dilatan **cuando la persona permanece mucho tiempo de pie**.

Entre las principales causas de la aparición de varices está la **obstrucción de las válvulas** (responsables de la circulación), la **tromboflebitis** (coágulos que dificultan el recorrido normal de la sangre) y **el embarazo**, sin embargo, las venas que aparecen durante la gestación suelen desaparecer con el paso del mismo, dos o tres semanas después del parto. También se ha hablado de que las varices en ocasiones **son hereditarias**.

Hinchazón, cansancio, calambres y fatiga son algunos de los síntomas que experimentan las mujeres que padecen de este mal, por lo que traemos algunos remedios caseros, fáciles de preparar y aplicar para combatirlas.

1. Ungüento de ajo

La mezcla de seis dientes de ajo finamente picados, con aceite de oliva y zumo de limón, reposado durante 12 horas, se aplica sobre las piernas dando ligeros masajes.

2. Té

El té de manzanilla con dos cucharadas de vinagre de manzana se aplica sobre las varices con un algodón en la mañana y en la noche.

3. Vinagre de manzana

Un remedio casero muy efectivo es aplicar directamente el vinagre de manzana sobre las piernas dejando reposar durante tres horas y después enjuagar con agua tibia.

4. Aceites

La mezcla de aceites es efectiva para casi todo tipo de dolores. Para este, lo ideal es mezclar dos cucharadas de aceite de almendras y aceite de hígado de bacalao, para posteriormente aplícalo con suaves masajes y dejar reposar durante una hora antes de enjuagar.

5. Infusión

A dos litros de agua caliente añade un puñado de manzanilla, uno de menta y uno de laurel. Déjalo reposar un poco y luego agrega una cucharadita de bicarbonato de sodio. Aplica la infusión sobre las varices cada vez que te bañes.