

Varices

Las varices son vasos sanguíneos que se han inflamado y retorcido como resultado del daño a las válvulas internas que, por lo general, permiten un flujo sanguíneo apropiado.

Surgen primeramente como una hinchazón seguido a lo largo del curso de las venas por calambres musculares y una sensación del cansancio detrás de las rodillas.

Con el transcurrir del tiempo, la sangre de las venas se recoge en la parte inferior de las piernas; la piel se pigmenta, conduciendo a la condición que se conoce como úlceras de las varices que es muy dolorosa.

Entre los principales causas están:

Trabajar o estar de pie por muchas horas
Embarazos
Obesidad o exceso de peso
Usar ropa ceñida

Remedios populares

Remedio para las varices #1: Diluir cuatro cucharadas de arcilla verde en una taza de agua. Luego, se debe batir hasta lograr una pasta bastante fluida y se aplica, cada noche, en forma de compresa sobre la parte afectada dejándola hasta que se seque. Luego es necesario lavar con jabón neutro y agua tibia.

Remedio para las varices #2: Un remedio de la abuela para las varices consiste en machacar cinco cabezas de ajo y colocarlo en un alcohol y pasarlo por las piernas. Además de comer muchos ajos.

Remedio para las varices #3: Igualmente, comer mucho chile dulce en ensaladas y comidas ayuda a combatir las varices, ya que hace la sangre menos pesada y ayuda a la circulación.

Remedio para las varices #4: Una vez empieza a presentarse un abultamiento de las venas, se debe empapar bolitas de algodón con jugo de caqui y frotarlas sobre la parte posterior de las piernas.

Remedio para las varices #5: Aplicar vinagre de manzana sobre las piernas empezando por la derecha de abajo hacia arriba y luego la izquierda de abajo hacia arriba. Se deja puesto por tres horas y después se lavan las piernas.

Remedio para las varices #6: Aplicar paños de árnica sobre las piernas la cual se puede hacer con la planta en infusión o comprar la tintura de árnica en una farmacia botánica. La árnica ayuda al ser un activador de la circulación.

Remedio para las varices #7: Preparar un baño para piernas con varices que incluye 1 puñado de manzanilla, 1 puñado de menta, 1 puñado de laurel, 1 pizca de bicarbonato en 2 litros de agua el cual se debe llevar a ebullición, retirar del fuego y después añadir las hierbas por 5 minutos. Se debe colocar la infusión en una palangana; mezclarla con el bicarbonato y dar un baño de pies. En algunas personas este baño puede causar urticaria por lo que se recomienda su empleo con precaución.

Remedio para las varices #8: Introducir las piernas en una bañera, con agua ligeramente fresca, donde se haya añadido 10 gotas de esencia de menta, 5 de limón y 3 de ciprés por 10 minutos. (Remedio proveniente de la aromaterapia).

Remedio para las varices #9: Tomar un puñado de corteza de roble, otro de hojas de orégano y otro de hojas de nogal. Llenar un recipiente de 1 litro hasta sus 3/4 partes y añadir aceite de oliva hasta cubrir. Ponerlo 2 horas al baño maría a fuego lento y dejar enfriar. Escurrir luego el líquido y filtrarlo. Masajear suavemente las piernas (no directamente sobre las varices), de abajo arriba, en dirección al corazón con esta preparación.

Remedio para las varices #10: Hervir 3 cucharadas de pétalos de caléndula en 250 g de manteca de cerdo. Colar y conservar esta preparación en la nevera. Aplicar suavemente sobre las varices cuando se estime conveniente.

Remedio para las varices #11: Tomar infusiones de romero con miel y de flores de saúco

Remedio para las varices #12: Colocar unas gotas del aceite del árbol del té en un paño humedecido en agua fría y, luego, aplicar sobre la zona inflamada por las varices.

Remedio para las úlceras de las varices #13: Mezclar 2 cucharadas de aceite de almendras dulces y 2 de aceite de hígado de bacalao. Aplicar suavemente esta preparación sobre las úlceras de las varices y dejar al descubierto.

Remedio para las úlceras de las varices #14: Pasar por el fuego varias hojas de col durante un par de segundos. Luego aplastar con un rodillo y poner sobre el área de la úlcera. Dejar puesta por dos horas.

Remedio para las úlceras de las varices #15: Hervir durante 10 minutos un puñado de endrinas en medio litro de agua. Retirar del fuego y dejar enfriar. Empapar una compresa con este cocimiento y aplicar en el área afectada durante 30 minutos.

Recomendaciones

Aumentar la compresión mediante medias especiales.

Existen medias elásticas con ajuste de compresión especiales para las varices, que a diferencia de las comunes, ayudan a evitar que la sangre se vaya hacia las venas más pequeñas y cercanas a la piel. Lo que da un alivio considerable a las piernas.

Mantener las piernas en alto. Debido a que las varices son venas debilitadas sin la fuerza que tuvieron antes para devolver la sangre al corazón, es necesario ayudarlas. Por ello, se recomienda elevar las piernas por encima del nivel de las caderas y apoyarlas sobre un sillón o unos cojines. Igualmente, debes mantenerlas altas a la hora de dormir mediante unas almohadas

Mover las piernas Las varices surgen debido a una vida sedentaria. Si en el trabajo se está sentada durante muchas horas, se debe dedicar dos minutos, cada media hora, a mover los dedos de los pies dentro de los zapatos y extiende las piernas. También es conveniente caminar un poco cada hora.

Colocar un cajoncito para descansar los pies Si se estará por mucho tiempo parada, como por ejemplo, cuando se está planchando, se debe colocar en el suelo un pequeño cajoncito para que ahí descansen un pie y luego el otro.

No usar ropa ajustada ni doblar las piernas No usar ropas muy ajustadas (como los jeans)) ni fajas elásticas. Prefiera prendas amplias y de tejidos naturales que dejen a la piel transpirar. Tampoco, se debe cruzar, al estar sentada, las piernas, ya que todo ello dificulta la circulación adecuada de la sangre lo que propicia la aparición de varices

Practicar ejercicios Caminar o nadar de 30 a 45 minutos al día son ejercicios ideales para las personas que tienen varices, ya que contrae las venas, se vacían y se envía la sangre hacia el corazón.

No tomar anticonceptivos orales Si se sufre de varices, no se recomienda el consumo de anticonceptivos orales, ya que pudiera aumentar los problemas de circulación periférica.

Evitar exponer las piernas a un calor excesivo. Las piernas no deben estar expuestas a calores como las de las estufas, calentadores o la exposición excesiva al Sol.

Mantener un peso adecuado. Es importante mantener el peso adecuado, ya que si se engorda se recarga las venas de las piernas.