

CIRCULACIÓN PIERNAS

¿CÓMO MEJORAR LA CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS?

Con la llegada del calor los problemas de circulación se notan más debido al efecto vasodilatador que tienen las altas temperaturas en las venas.

Los síntomas más habituales de lo que se conoce popularmente como « mala circulación » o « síndrome de piernas cansadas » son: sensación de pesadez en las piernas, cansancio, hinchazón, hormigueos e incluso, calambres.

Los problemas circulatorios están fuertemente ligados al factor genético, pero llevar un estilo de vida poco saludable puede favorecer su aparición. Fumar, el exceso de colesterol, la obesidad, el sedentarismo pueden ser causas de la mala circulación, si se ha permanecido demasiado tiempo de pie o trabajando durante todo el día.

Para prevenir los problemas circulatorios y suavizar sus síntomas en verano puede tener los siguientes consejos en cuenta:

- Intentar no estar ni sentada ni de pie durante muchas horas seguidas.
- Evita el exceso de sol en las piernas.
- Cuidar la alimentación: moderar el consumo de sal, café, alcohol y grasas saturadas.
- Procurar que en la dieta nunca falten alimentos con efecto antioxidante como los tomates o las zanahorias y ácidos grasos poliinsaturados, como el pescado azul o los frutos secos. Estos alimentos ayudarán a que la sangre sea más fluida.
- Incluir en la dieta alimentos ricos en fibra, desde cereales hasta arroces integrales, nutrientes que favorecen el tránsito intestinal y ayudan a reducir la presión abdominal. También vegetales, tanto crudos como cocinados, ya que son muy ricos en antioxidantes. La sangre circulará mejor si tomamos alimentos ricos en potasio, como frutos secos y algunas frutas. No abusar de la carne, ya que la grasa no favorece la circulación de la sangre.
- Intentar beber mucha agua durante el día.

- Intentar dormir con las piernas en alto colocando una almohada o un cojín para elevarlas, así se ayudará a aliviar las molestias y se favorecerá la circulación de la sangre.
- Usar lo mínimo posible tacones o la ropa ajustada.
- Terminar la ducha con agua fría en las piernas, para que se active la circulación.
- Además, se pueden realizar baños de pies con agua caliente y fría. Meter los pies con agua caliente e inmediatamente aplicar agua fría ayuda a mejorar la circulación en las piernas y en los pies. El agua caliente atrae la sangre hacia la parte externa de los vasos sanguíneos de las extremidades inferiores, por eso la piel se pone roja.
- No darse baños muy calientes, ya que empeoran la mala circulación.
- Recibir un drenaje linfático está especialmente aconsejado para problemas circulatorios, edemas, varices y retención de líquidos.

¿Qué aceites esenciales se pueden utilizar para ayudar con la mala circulación?

El aceite esencial de **ciprés** es el principal aliado en cuanto a circulación sanguínea. Es un potente descongestionante venoso y además es excelente anticelulítico. Este aceite esencial es imprescindible en el botiquín de las personas que tienen problemas circulatorios.

El aceite esencial de **romero** es un estimulante de la circulación y tónico muscular. Cuando se usa en masajes calienta la piel y alivia el agarrotamiento y el dolor, aliviando los músculos doloridos.

El aceite esencial de **enebro** es otro de los aceites esenciales que hay que tener en cuenta. También favorece la circulación sanguínea, es un buen descongestionante venoso y también es un buen drenante.

El aceite esencial de **geranio** está presente en tratamientos anticelulíticos dado que estimula el sistema linfático y ayuda a eliminar líquidos, reactiva la mala circulación.

El aceite esencial de **menta** refresca mucho las piernas, estimula la circulación y ayuda a aliviar el dolor en las piernas.

El aceite esencial de **limón** ayuda en la mala circulación y en las venas varicosas.

Aplicación

Se puede hacer una mezcla con los aceites esenciales anteriormente citados.

Podemos mirar qué tenemos en casa y aprovechar esos aceite esenciales, aunque sin lugar a dudas no debe faltar ni aceite esencial de ciprés ni de romero en la mezcla que se vaya a hacer.

Lo mejor para el tratamiento de mala circulación en las piernas es mezclar los aceites esenciales con aloe vera. Se puede usar la misma planta quitando la corteza y limpiando bien el gel. Si no se puede comprar un gel puro para conseguir el mismo efecto. La aloe vera es muy beneficiosa para la mala circulación de las piernas ya que favorece la circulación y además su acción antiinflamatoria es de gran alivio.

En caso de que no se tenga gel de aloe vera se puede usar otro aceite vegetal que tengamos en casa, pero el efecto no será tan potente.

Mezcla 1

- 30 ml gel de aloe vera
- 12 gotas de aceite esencial de ciprés
- 12 gotas de aceite esencial de romero
- 6 gotas de aceite esencial de menta

Mezcla 2

- 30 ml gel de aloe vera o de aceite vegetal
- 12 gotas de aceite esencial de ciprés
- 12 gotas de aceite esencial de romero
- 6 gotas de aceite esencial de enebro

Mezcla 3

- 30 ml gel de aloe vera o de aceite vegetal
- 15 gotas de aceite esencial de romero
- 8 gotas de aceite esencial de menta
- 7 gotas de aceite esencial de limón

Mezcla 4

Baño de romero

Poner cuatro cucharadas soperas de leche entera o leche en polvo en un pequeño recipiente y añadir cuatro gotas de aceite esencial de romero.

Preparar un baño, no muy caliente porque no es bueno para la circulación, y añadir la mezcla de leche y aceite esencial a la bañera cuando ésta esté a punto de llenarse.

El baño debe ser de unos 20 minutos, asegurándose de que las piernas queden completamente cubiertas por el agua.

Cómo aplicar las mezclas para dar un masaje

En primer lugar, agitar bien la mezcla y aplicar con un masaje de dos a tres veces al día.

Comenzar aplicando la mezcla en los pies, luego por las piernas y subir hacia las rodillas, con movimientos largos e intensos.

Un momento muy agradable para aplicar las mezclas es después de la ducha.