HÁBITOS HIGÍENICOS DE VIDA

CÓMO MEJORAR LA CIRCULACIÓN VENOSA

****

Dietas, terápia floral, biomagnetísmo, oligoterapia… ortomolecular,

Dieta

**Disminuir el riesgo de “toxicidad”:** No comer grasas saturadas, alcohol, tabaco, alimentos pre cocinados, envasados, etc.

**Disminuir** el consumo de carnes rojas y lácteos animales porque su consumo nos producen una respuesta inflamatoria de nuestro organismos por acidificación del pH sanguíneo produciendo una degeneración tisular y como consecuencia

mayor debilidad del tejido venoso.

**El consumo de picantes, aumentan el riesgo de vasodilatación.**



**** Evitar las **grasas saturadas**, trans o hidrogenadas por su efecto espesante sanguíneo que dificulta la fluidez sanguínea.

**Aumentar el consumo**

Alimentos ricos en **bioflavonoides y vitamina C:** Tonifican las venas y protegen los vasos sanguíneos,

**Como los cítricos (pomelo, limón, naranja y mandarinas) y las bayas (grosellas, arándanos, fresas…)** también la contienen la mayoría de las frutas exóticas (**kiwi, mango, guayaba**) y las bayas de acerola y el los vegetales, en especial en los muy coloreados (rojos y verdes), en todas las frutas y verduras, sobre todo crudas.

Otros **alimentos de acción anticoagulante**, **(piña, higos, papaya**), ricos en ácidos grasos omega 3 y /o Vit E (**aceite de oliva, lino, germen de trigo, pescado azul**), **jengibre** (en pequeñas cantidades, pues el exceso sería vasodilatador y esto empeoraría las varices), **ajo y cebolla**.

**Alimentos ricos en vitamina E:** Aceite de germen de trigo, aceite de girasol, aceite de nueces, aceites de maíz, soja, sésamo y palma, avellanas, almendras, pipas de girasol, germen de maíz, germen de trigo aceite de oliva, nueces, cacahuetes, margarinas, semillas de sésamo, aceite de hígado de bacalao,

aguacate y mantequillas.

**Alimentos ricos en omega 3:** Abundan en pescado (salmón, etc.), marisco, aceite de hígado de bacalao, hortalizas de hoja verde, legumbres y semillas de lino.

**Alimentos ricos en omega 6:** Abundan en hígado, sesos, riñones, carne magra, legumbres, germen de trigo, semillas integrales de cereales, aceite de hígado de bacalao y aceites vegetales de semillas de primera presión en frío (girasol, soja, maíz, lino, uva, cárcamo y, especialmente, las semillas de onagra y de borraja, ricas en ácido gamma-linolénico (GLA).

**Estímulos naturales**

* Contrastes de agua fría/tibia acabando en fría. Es especialmente efectiva la técnica manual de vaciaje y el drenaje linfático.
* Realizar ejercicios de la marcha del “soldado”, junto con la aplicación de agua tibia/fría.
* En caso de hemorroides realizar baños de asiento con ciprés o hamamelis, castaño de indias, rusco.