



salud y belleza | PRÁCTICA

Mejora tu circulación

Piernas bonitas... ¡y descansadas!

Si tus piernas están sanas, estarán preciosas. En verano, evita la pesadez, la hinchazón y las varices y presume de piernas

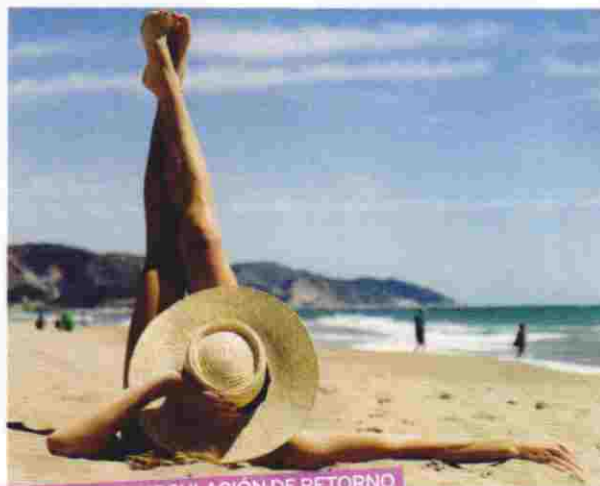
Con la edad y también con el calor, es normal que los tobillos se hinchen o tengamos las piernas cansadas después de estar mucho rato de pie. Estas molestias surgen cuando la sangre que circula por las extremidades intenta subir hasta el corazón (retorno venoso) pero no puede porque hay problemas de circulación.

ACTIVA EL 'PROTOCOLO'

Victoria Baras, nutrióloga, especialista en antiedad y menopausia, recomienda en su libro 'Antiaging Natural' (RBA) actuar rápido ante el primer síntoma de tobillos hinchados, arañas rojas o sombras azuladas en las piernas, antes de que vayan a más. Se trata de activar un 'protocolo antiedad' cuanto antes para prevenir las varices o intentar frenarlas. Para ello, aconseja tres fórmulas, baratas y efectivas, que te explicamos a continuación: invertir la ley de la gravedad, caminar cada día e incluir unos sencillos ejercicios de hidroterapia en tu rutina diaria.



ANTIAGING NATURAL, de Victoria Baras, está editado por RBA Integral



FAVORECE LA CIRCULACIÓN DE RETORNO

Elévalas dos veces al día y pasea a buen ritmo

Ponte calzado y ropa cómoda, que favorezca la buena circulación, y sigue estas recomendaciones

La primera medida que aconseja la especialista antiedad Victoria Baras para favorecer la belleza y salud de las piernas es invertir la ley de la gravedad. ¿En qué consiste? En poner arriba lo que normalmente está abajo. Por eso, siempre que puedas: **Túmbate de espaldas**, apoyando las piernas contra la pared. Descansando en esta postura, piernas en alto, la ley de la gravedad trabaja a favor de la salud y belleza de tus piernas ya que favorece la circulación de retorno y alivia a las válvu-

las del esfuerzo que hacen al lanzar continuamente sangre hacia el corazón.

Camina a buen ritmo. Poner tus piernas en movimiento es la segunda medida que recomienda Victoria Baras. Y es que, ya se ha demostrado que los hábitos sedentarios son perjudiciales para el organismo. Mover la musculatura de las piernas es el mejor 'masaje' para el sistema circulatorio, ayuda a venas y arterias a mantener el flujo sanguíneo, sobre todo la circulación de retorno.

En verano no pierdas la oportunidad de dar paseos por la orilla del mar y mejorar la circulación de tus piernas



HIDROTERAPIA

Usa el agua en casa o en la playa

Aprovecha el efecto terapéutico del agua para aumentar la circulación y el bienestar de las piernas

Y aquí tienes la tercera medida, la hidroterapia, un remedio antiguo y barato. Victora Baras recomienda estos ejercicios:

'Pisar agua'. Llena la bañera con agua fría hasta las rodillas y simula que andas por la orilla del mar, con las olas masajeando las pantorrillas. Y si puedes hacerlo en el mar, mejor aún. Este ejercicio fortalece las venas y activa la circulación de retorno.

'Chorro hasta la rodilla'. Dirige el chorro de agua fría en forma de ducha a los pies. Sube por la

cara interna de las piernas hasta llegar a las rodillas, donde harás unos movimientos rotatorios hasta que empieces a notar calor, y baja por la parte exterior de la pierna. Hazlo en ambas piernas. Este ejercicio beneficia las alteraciones leves de la circulación arterial de las extremidades inferiores.

Baños de pies. También puedes llenar unos cubos con agua fría y sumergir las piernas unos minutos. El agua debe cubrir al menos hasta la mitad de las pantorrillas.



1 Masaje con aceite esencial

Acaba los ejercicios de hidroterapia que te hemos recomendado realizando un masaje con aceite esencial de siempreviva sobre las piernas ya secas. También van bien los aceites de calófilo, piel de limón, ciprés y salvia.



saludybelleza | PRÁCTICA

Gestos de belleza

*EXFOLIAR

En la ducha, usa una vez a la semana una crema con micropartículas granuladas y un guante de crin para retirar las células muertas que dejan las piernas blancuecinas. La exfoliación también levanta el vello enquistado, activa la circulación y permite que la piel absorba mejor las cremas.

*HIDRATAR Y NUTRIR

El sol y los baños en el mar y en la piscina resecan la piel. Por eso, necesitas aplicar a diario una hidratante corporal y en las zonas más ásperas, como las rodillas, un producto más untuoso, como un aceite (de argán, almendras o rosa mosqueta) o una manteca corporal (de karité).

*REFRESCAR

Deja la crema hidratante en la nevera y aplicatela fría. Notarás un gran alivio al estimular la circulación de retorno. También hay cremas con efecto frío (con mentol o eucalipto) y antiinflamatorias (con ruscus o castaño de Indias).

*DAR COLOR

El autobronceador dará un color dorado a las piernas muy favorecedor (en crema, toallita, gel).



RUTINAS

Todo lo que puedes hacer y quizá nunca habías pensado

Son medidas que deshinchon y alivian tus piernas sin apenas esfuerzo. Incorpora alguna en tu día a día

Elegir bien la ropa y el calzado.

Opta por ropa holgada. Si es demasiado ajustada dificulta el retorno de la sangre de las piernas al corazón. Evita los zapatos que aprieten los pies, sean muy planos o tengan un tacón demasiado alto (no más de 4 cm). Usa un zapato que sujete bien el pie, de horma ancha y buena amortiguación. Reserva las chanclas solo para la playa porque dificultan la circulación.

Usar plantillas de gel. El impacto del pie en el suelo dificulta el retorno de la sangre al corazón. Para evitar el impacto de la pisada contra el suelo, utiliza plantillas de gel en tus zapatos.

Ponerse de puntillas y dar unos pasos hacia delante y otros hacia atrás, o caminar descalza por casa, activa la circulación y evita que la sangre se acumule en los pies.

Mantener las piernas ligeramente elevadas mientras duermas. Coloca un cojín bajo tus pies.

Darse un masaje. Aplícate las cremas en las piernas mediante

un masaje que active la circulación. Haz círculos en sentido ascendente, del tobillo a la rodilla. **Aplicar una cataplasma de arcilla fría** para lograr un alivio rápido. La venden en herbolarios y farmacias. Aplica la cataplasma (en zonas sin heridas abiertas), tapa con una venda y deja actuar unos minutos.

Darse un baño con vid roja. Sus hojas son muy útiles contra la pesadez. Hierve agua con vid roja y cuando esté tibia, date un baño en las piernas.

Tomar el sol a primera hora. Sus rayos ayudan a sintetizar la vitamina D, que ayuda a estimular la circulación.

Rociar las piernas con un spray de agua termal cuando las notes calientes. O ponlas en remojo si puedes.

Beber agua y evitar el alcohol. Si bebes poco, tu cuerpo tiende a retener líquidos. Reduce el consumo de alcohol ya que, si te excedes, la sangre circula peor y aumenta la hinchazón de piernas y pies.



1 Las mejores infusiones

De hammamelis (desinflama y alivia la pesadez de las venas dilatadas), vid roja (para piernas cansadas), castaño de Indias (para varices, por su efecto antihinchazón), rusco (evita que las venas se dilaten mucho), ginkgo (en casos más avanzados de varices).



salud y belleza PRÁCTICA **U**



ALIADOS

Evita la retención de líquidos y la hinchazón

Son los alimentos estrella que no pueden faltar en tu dieta porque mejoran la circulación.

1 CEBOLLA. Su consumo regular, sobre todo si es cruda, estimula la circulación sanguínea e impide la formación de coágulos. Esto es debido a su contenido en flavonoides, que tienen una potente actividad antioxidante que protegen las paredes de arterias y venas. Además, son antiinflamatorios y vasodilatadores.

2 NARANJA. Los cítricos mejoran la circulación sanguínea. Los flavonoides de la naranja protegen y refuerzan las paredes arteriales y venosas.

3 BAYAS. Arándanos, moras, fresas... Su consumo habitual mejora la circulación periférica y protege y fortalece los vasos capilares y venosos, por lo que son grandes aliados de la circulación sanguínea y previenen las varices.

4 PESCADO AZUL. Una dieta rica en pescado azul ofrece efectos positivos sobre la circulación de la sangre, los ácidos omega 3 la mejoran. Come caballa, salmón, sardinas...

5 CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES. La riqueza en fibra de ambos estimula el tránsito intestinal y combate el estreñimiento, que es una de las causas que favorece la retención de líquidos y, por tanto, la hinchazón. Incorpora copos de avena en tu dieta.

6 PIÑA, SANDÍA, ESPÁRRAGOS, ALCACHOFA, BERRO... Son las frutas y verduras más diuréticas, que ayudan a evitar la hinchazón. Tómalas cada día sobre todo si tienes tendencia a que se hinchen las piernas por retención de líquidos.

7 MELÓN. Como el plátano, las espinacas o las lentejas, es un buen alivio para las piernas: posee gran cantidad de potasio, un mineral fundamental para aligerar las piernas.

8 AROMÁTICAS. Sustituye la sal siempre que puedas ya que favorece la retención de líquidos e hincha las piernas. Emplea en su lugar hierbas aromáticas.

Por Luísa Sammartín



NUESTRA SELECCIÓN

1. Gommage Sensoriel de Lierac (23,50 €).
2. Bálsamo nutritivo de Elancyl (28,04 €).
3. Refining Body Exfoliator de Shiseido (48 €).
4. Moisturizing Cream de Crea-m (24,96 €).
5. Feet Up Advanced de Oriflame (12 €).
6. Self Tan Beauty de Lancaster (25 €).