

Sconfiggere le vene varicose una volta per tutte

Il problema delle vene varicose al giorno d'oggi è sempre più comune, pensate che circa il 20 % delle persone presenta questo disturbo e la percentuale è in crescita costante. Ovviamente vi chiederete perché? Le cause sono molteplici, prima fra tutte un lavoro stressante che ci costringe stare in piedi per molto tempo, sforzando eccessivamente i vasi sanguigni situati negli arti inferiori, ma anche una cattiva postura incrementa notevolmente il rischio.

In questo articolo vaglieremo assieme tutte le possibili cause di questo antiestetico problema, vi spiegherò bene cosa fare per prevenirlo e concluderemo con alcuni ottimi rimedi naturali, utilissimi per lenirne gli effetti devastanti sulle nostre gambe e per eliminare una volta per tutte questo fastidioso inestetismo.

Quali sono le cause?

Prima fra tutte le cause di vene varicose è l'eccessivo affaticamento degli arti inferiori aggravato nei soggetti che manifestano anche problemi di ipertensione, ma come mai i vasi sanguigni delle nostre gambe non funzionano come dovrebbero?

Un elemento che gioca un ruolo chiave è il fattore genetico che purtroppo non possiamo controllare, la fragilità dei vasi sanguigni è una caratteristica molto comune e proprio per questo dovremmo tutte affidarci a delle efficaci precauzioni. Eliminati i fattori congeniti, tra le cause più importanti annoveriamo anche l'obesità, l'età e il sesso, le donne infatti manifestano questo disturbo più frequentemente rispetto agli uomini.

Addirittura lo stress e ovviamente una cattiva alimentazione possono danneggiare la fragile condizione delle nostre vene compromettendone il flusso e aumentando il rischio di antiestetici edemi sulla nostra pelle.



Perché compare il problema?

Come abbiamo già accennato i motivi per cui compaiono le vene varicose sul nostro corpo sono assai numerose, ma essenzialmente portano tutte allo stesso risultato: il sistema venoso degli arti inferiori non è in grado di sostenere il grosso affluire di sangue, le valvole che ne limitano il flusso si deteriorano, sale la pressione venosa e chi ne risente per primo se non i piccoli più piccoli e fragili vasi sanguigni delle gambe?

Tutto questo comporta un ristagno di sangue e linfa nei tessuti esterni alla vena, facendo entrare in funzione i vasi linfatici che ne alleviano gli effetti, cercando di drenare il liquido fuoriuscito, ma non sempre ci riescono. Ecco dunque che appaiono i primi edemi, che possono aggravarsi se non vengono curate repentinamente.

Rimedi naturali per le vene varicose

Ed eccoci arrivati al punto focale della questione come far svanire gli antiestetici edemi dovuti alle vene varicose? I rimedi sono tanti quasi quanto le cause scatenanti del problema, qui di seguito vedremo alcuni tra i più sorprendenti rimedi naturali, per risolvere il disturbo grazie all'appoggio di madre natura.

- La prima soluzione in assoluto è un notevole cambio delle nostre abitudini. È difficile eliminare il problema, se è solo un sintomo di un disturbo ben più grave come l'obesità,

mangiare sano è la prima regola in assoluto per qualunque intervento terapeutico, facile e veloce, basta solo un po' di costanza e vedrete i risultati non solo sulle vostre gambe, tutto il vostro corpo infatti si sentirà subito meglio.

- Alcuni alimenti poi sono particolarmente indicati per prevenire e curare, se ormai è troppo tardi, gli effetti della varicosi, mirtilli, ciliegie e more e ribes sono ricchi di flavonoidi, elementi indispensabili per incrementare la resistenza dei vasi sanguigni, la loro elasticità e riducendo notevolmente il rischio infiammazioni.
- Poi c'è il macerato glicerinato di Castagno, solitamente reperibile in erboristeria, ottimo drenante, indispensabile per lenire le dimensioni degli edemi e nella maggior parte dei casi ad eliminarli completamente.
- Nei casi di insufficienza linfatica la tintura madre di rusco ha effetti davvero miracolosi, sorprendente anche contro i dolori alle gambe e i problemi dovuti ai piedi gonfi, acquistatelo dall'erborista o in farmacia e vedrete che non ve ne pentirete.
- In fine anche gli impacchi possono dare risultati inaspettatamente positivi contro le vene varicose, imbevete delle garze di olio essenziale al limone, può andare bene anche del succo di limone miscelato con mezzo bicchiere d'acqua e tamponate la zona affetta dagli edemi. Un buon massaggio fermo ma delicato è l'ideale per migliorare l'assorbimento del preparato. Ripetete l'operazione tre volte a settimana e in un mesetto avrete già i primi risultati.



Per concludere

Volevo finire questa breve guida con qualche ultimo avvertimento e consiglio da tenere sempre a mente durante la nostra lotta contro le vene varicose: cominciare una dieta sana, fare del sano movimento e non demordere mai, anche quando i risultati non saranno proprio come desiderate è la prevenzione e il rimedio più efficace che avete nelle vostre mani, per qualsiasi cosa che siano domande o un supporto emotivo non siamo sempre a vostra disposizione, scriveteci nei commenti e diteci i vostri rimedi!