

Piernas cansadas y celulitis

La pesadez, sensación de calor, cansancio, dolor localizado, pies y tobillos inflados, hormigueos, rampas nocturnas, dilataciones venosas, celulitis... son síntomas de piernas cansadas y posible aparición de celulitis.

Que recomendamos?

- Corregir malos hábitos (sobrepeso, estreñimiento).
- Tomar suplementos de plantas venotónicas y anti-inflamatorias: castañas de índias, hoja de hamamelis, viña roja, ginkgo, en infusiones, cápsulas o bien ampollas.
- Tomar fórmulas drenantes.
- Aplicación tópica de cremas y geles para hacer masajes ascendentes.
- Uso de anticelulíticos con previa exfoliación de la piel.
- Utilizar medias o calcetines de compresión y evitar la ropa muy ajustada.
- Evitar el sedentarismo. Hacer ejercicio físico.
- Mantener los pies y piernas en alto.
- Evitar exposiciones prolongadas al sol, en saunes o baños calientes.
- Evitar el uso de zapatos con talones demasiado altos o zapatos demasiado planos.
- Seguir una dieta equilibrada y rica en fibras evitando excesos de grasas.
- Beber mucho agua.