



## Pies y Piernas doloridas y cansadas - ¿Cómo aliviarlas?

Por qué surgen esos molestos dolores, las várices o la hinchazón en las piernas? Los médicos dicen que tiene que ver con la circulación sanguínea, cuando las venas ceden y se debilitan.

Cuando la sangre fluye en dirección opuesta, se estanca, obliga a la pared de la vena a estirarse hacia afuera, y provoca el mal funcionamiento de otras válvulas. Ahí aparecen las venas varicosas y otros padecimientos, que generan: pesadez, cansancio y dolor.

Para combatir esas sensaciones, evite el exceso de sal en las comidas.



- Sirve acostarse 2 ó 3 veces al día para reducir la inflamación.

- Acuéstese sobre el lado izquierdo del cuerpo para dormir. Eso favorece el flujo de sangre desde las piernas, al corazón.

- Evite la exposición al sol y las altas temperaturas. Eso provoca cansancio.

- Los baños saunas no son convenientes, ni el uso de ceras calientes depilatorias. Use cera fría.

- Báñese con agua más fría que tibia, y coloque las piernas en el chorro, eso ayuda a tonificarlas.

- Haga ejercicios con los pies, camine de puntillas y realice estiramientos. Esto activa la circulación.

- Realizar suave masajes circulares comenzando desde los pies hasta las piernas. Utilice aceite o geles con activos naturales que estimulen el flujo sanguíneo.

*Referido: R. Salud Natural*

## AUTO-MASAJES PARA ALIVIAR DOLORES PRODUCIDOS POR SOBRECARGA MUSCULAR



El auto masaje es ideal para ponernos en contacto con nuestro organismo, y relajar nuestro cuerpo y mente.

### Recomendaciones:

Se debe comenzar por el lado izquierdo, pues es el polo magnético receptor del cuerpo y el que mejor transmite los impulsos y los estímulos a los órganos a que

van destinados.

Los masajes se deben hacer lenta y suavemente.

Las rotaciones se hacen siempre en sentido contrario a las manecillas del reloj y luego en sentido inverso.

Cuando se encuentran puntos dolorosos, respiren profundamente y continúe el masaje mientras se exhala.

*Referido: Diario de Salud y Sexualidad.*

Auto masaje para los pies y piernas.

Este mes pondremos dos videos demostrativos para la buena praxis de masajes. Estos videos han sido creado por el celebre Rich Poley, fisioterapeuta internacionalmente conocido por escribir "*auto-masajes para atletas*" y haber asesorado a diversos deportistas de elite.

[Video 1](#) // [Video 2](#)

Esperamos que este boletín haya sido de su agrado. Este mes desde [www.casadelaloe.com](http://www.casadelaloe.com), sugerimos los siguientes productos para las personas que sufren de estos síntomas o simplemente quieren prevenirlos.

Todos estos geles son micro-emulsionado. Debido a su composición (aloe vera mas otros activos - mentol, camphor, árnica, castaño de Indias, ciprés, etc.) activa la circulación sanguínea y reduce la temperatura de la zona a tratar. Están especialmente recomendados para favorecer el alivio de dolores, relajación y el descanso de pies y piernas.



De izquierda a derecha: *(pueden ver los detalles pinchando sobre ellas)*

Próximamente en [www.casadelaloe.com](http://www.casadelaloe.com): "