

# Varizes

O nosso coração bombeia o sangue para todo o nosso corpo, sendo assim, quando ele chega aos pés, a dificuldade para ele subir novamente, sempre é maior.

Nessa hora é que a panturrilha tem que entrar em atividade e quando existe falta de atividade física, idade e alguns hábitos errados, o sangue vai se acumulando dentro das veias e automaticamente elas vão ficando doloridas.

Muitas vezes, ficam esverdeadas, ou avermelhadas, grandes, tortuosas, pois o sangue não está fluindo adequadamente é quando percebemos as varizes.

Os especialistas dão algumas dicas para aliviar o problema: em primeiro lugar procure não ficar em pé por muito tempo ou sentada numa posição só, por mais do que meia hora.

Se você trabalha sentada e não tem outro jeito, então fique em pé e levante o calcanhar, ficando na ponta dos pés, faça isso no mínimo cinco vezes seguidas, para estimular a circulação.

Isso deve ser feito cada trinta minutos, para que você sinta a melhora, procure fazer como uma rotina, assim você pode evitar problemas futuros de circulação.

Quando estiver sentada, nesses trinta minutos, procure deixar as pernas esticadas.

Outra dica importante que pode ajudar muito a circulação da sua perna é deitar no chão e colocar as pernas esticadas na parede para que elas fiquem bem altas, isso vai ajudar muito a circular o sangue e aliviar o seu problema.

Agora quando estiver deitada, procure colocar sempre uma almofada nos pés, para impedir que o sangue fique parado nas veias, pois ele deve estar sempre circulando.

Agora que estamos no inverno você pode usar meias elásticas que comprima m levemente as pernas isso vai ajudar a sua circulação e aliviar bastante a dor que por ventur você esteja sentindo.

Não esqueça, quando terminar de trabalhar ou em qualquer hora do dia, fique de pernas par o ar apoiadas na parede e se conscientize que isso não é preguiça e sim um exercício para que o seu sangue flua com mais facilidade.

Procure fazer sempre exercícios, mas com moderação, pois o importante é fazer pouco tempo, mas em vários momentos do dia e não muito tempo, uma vez ao dia.

Zelar pela boa forma é algo extremamente benéfico. Entenda como [o novíssimo Cenaless](#) pode ajudá-lo a a conquistar o corpo do seus sonhos.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/varizes>