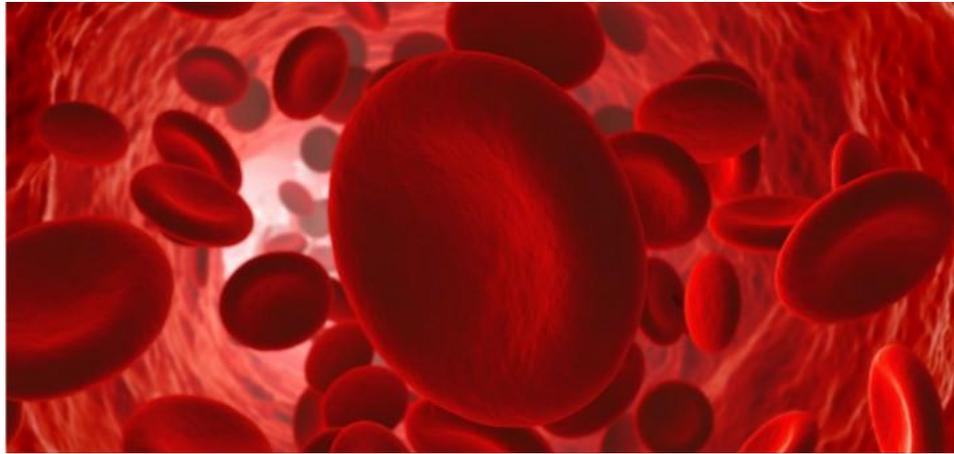




Sistema Circulatorio

¿Sabías qué? Los problemas de circulación ocurren cuando los vasos sanguíneos pierden elasticidad dificultando así el viaje de la sangre por todo el organismo.



Los problemas en el sistema circulatorio son causados por una gran variedad de factores como alto colesterol, poca fibra en la dieta consumir en exceso sal y sodio y no tomar suficiente líquidos entre otros.

Los síntomas de mala circulación de la sangre son: Manos y pies fríos, pesadez de las piernas, piernas hinchadas, mareos, celulitis, aletargamiento y calambres nocturnos.

¡Recuerda!

Hacer ejercicio como caminar nadar y montar bicicleta al menos media hora al día ayudan a los problemas de circulación.

Otros ejercicios que se pueden hacer en casa y que son ideales para activar la circulación son:

- Encoger los dedos de los pies como si quisiera asir los objetos; luego dejar los pies relajados. Repetir el ejercicio veinte veces.
- Caminar de puntillas o andar sobre los talones durante 5 minutos. Se recomienda hacerlo varias veces al día (por ejemplo, al ir de una habitación a otra por casa) con lo cual se reactivará la circulación de las venas de las pantorrillas. Si al principio se tiene poca estabilidad, se puede apoyar en la pared.

Tomas, Edward (21 de marzo de 2016). « <http://www.remediosnaturales.com/sistemacirculatorio> Consultado el 04 de julio de 2016.