

Alimentos recomendados

para quienes tienen várices

Las varices son una condición que en muchos casos no podemos evitar totalmente, pero con algunos cuidados si podemos mejorar. La alimentación es uno de los factores que pueden hacer más llevadera esta condición, a continuación algunas recomendaciones:

Grasas

Menor ingesta de carnes y grasas animales por que dejan mucho residuo en el cuerpo. La grasa polisaturada tiene la capacidad de disminuir la viscosidad de la sangre, lo que favorece la circulación sanguínea, este tipo de grasa se encuentra en los aceites de semillas como girasol, maíz, soja, los frutos secos y algunos pescados.

Potasio

Resulta beneficioso consumir alimentos ricos en potasio como todos los que provienen de hortalizas y verduras, frutas frescas, cereales integrales y legumbres. El potasio tiene la propiedad de eliminar el agua y este es uno de los mayores beneficios en la pelea contra las varices.

Fibra

Esta fibra contenida en los alimentos vegetales es muy beneficiosa, ya que tiene la facultad de captar ciertas sustancias (grasas) a nivel intestinal impidiendo su absorción, mejorando la circulación de la sangre, lo cual resulta en menos varices.

Sal

Es recomendable también cocinar los alimentos con sal de mar sin refinar pues es un alimento mineral completo y equilibrado.

Líquidos

Cuando se presentan problemas de circulación, es importante aumentar el consumo de líquidos, ya que facilitan la eliminación de toxinas y mejora la circulación sanguínea.

Estudios demuestran que el consumo regular de las infusiones, sobre todo las de té rojo y diente de león, tienen acción diurética y favorecen una mejor circulación sanguínea.

Bratman S.
Health Food Junkies.
Broadway books