



Quina és la causa d'aquests problemes

- Prop d'un 80% de la població adulta pateix al llarg de la vida problemes de cames cansades a causa d'una insuficiència venosa que apareix quan les venes no poden transportar de forma convenient la sang fins al cor.

Síntomes més comuns a les cames

- Sensació de pesantor
- Cansament
- Dolor (localitzat a les varius o generalitzat)
- Formigueig i rampes nocturnes
- Sensació de calor
- Pruïja (picor)
- Peus i turmells inflats
- Dilatacions venoses
- Aparició d'"aranyes vasculares" (petites venes de color rogenc a la superfície de la pell)
- Cel·lulitis



Tots aquests símptomes s'agreugen amb la calor. Prendre el sol a les cames, la sauna o els banys calents afavoreixen la dilatació de les venes, i això empitjora el retorn venós.

Factors que predisposen a aquests trastorns

- Com a factors interns:**
 - El sexe (les dones hi estan més predisposades a causa de factors hormonals i als embarassos)
 - La constitució individual
 - L'herència
 - L'obesitat
 - El restrenyiment
- Com a factors externs:**
 - L'ús de roba massa ajustada o cenyida
 - L'ús de talons massa alts o massa baixos
 - Estar-se dret i amb poc moviment de forma prolongada
 - El sedentarisme
 - Alguns anticonceptius i l'abús d'alcohol i tabac

Tractament de suport

- Són de molta ajuda les plantes medicinals amb acció venotònica i antiinflamatòria.**
 - El rizoma i les arrels del galzeran
 - Les fulles de la vinya vermella
 - Les llavors del castanyer d'Índia
 - Les fulles de Ginkgo biloba
 - Les fulles d'hamamelis
 - Els fruits del xiprer
- Totes aquestes plantes es poden emprar en forma oral en infusions, càpsules, dragees o gotes, o en aplicació tòpica en forma de cremes o gels per a massatge que alleugen la pesantor i la inflor.
- En forma oral poden estar contraindicades en certs estats fisiològics o interaccionar amb alguns medicaments. El farmacèutic li aconsellarà quina és la planta més indicada per a cada cas particular. En cas de varius, o si els símptomes persisteixen, s'ha de consultar sempre el metge.