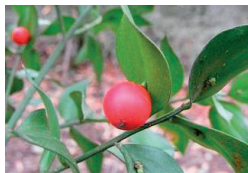


LOS BENEFICIOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES PARA UN NORMAL FUNCIONAMIENTO DE LA CIRCULACIÓN, PIERNAS PESADAS Y VARICES

RUSCO (*Ruscus Aculeatus*)

En la actualidad se utiliza como antihemorroidal y antivariicoso ya que presenta actividad antiinflamatoria, disminuye la permeabilidad capilar y produce un efecto vasoconstrictor a nivel de vasos sanguíneos periféricos. Según se recoge en la monografía de ESCOP, el rizoma de rusco está indicado en el tratamiento de la sintomatología asociada a la insuficiencia venosa crónica como dolor y sensación de cansancio y pesadez en las piernas, hormigueo e hinchazón. También para mejorar el dolor y sensación de quemazón en casos de hemorroides. Las mismas indicaciones fueron aprobadas por la Comisión E alemana (guía terapéutica de plantas medicinales). En cuanto a su capacidad contráctil, se han llevado a cabo numerosos ensayos sobre diversos vasos aislados, que confirman el efecto vasoconstrictor y vasoprotector de la planta. El mecanismo de acción de los saponósidos parece ser debido por una parte a una estimulación a nivel de distintos receptores (adrenérgicos, purinérgicos....) de la pared vascular y por otra, a una acción directa sobre los elementos estructurales de la pared venosa, previniendo su degradación.



VID (*Vitis Vinifera*)

La vid se emplea contra problemas circulatorios, cansancio en las piernas, estasis venoso y varices. La vid puede hacer que desaparezca el acné rosáceo, los enrojecimientos en las zonas de nariz, mejillas, barbilla y frente, (causas de mala irrigación sanguínea). Además las hojas de esta planta son ricas en taninos del mismo tipo que la vitamina P, actúan contra las sustancias oxidantes que afectan las paredes vasculares favoreciendo la inflamación y el edema. La utilización tradicional en los casos de trastornos de la circulación venosa (varices, flebitis...), molestias circulatorias de la menopausia y de la pubertad, estados de congestión pélvica (hemorroides, próstata). En la fitoterapia moderna, de la planta se utilizan extractos obtenidos desde cáscaras y semillas, titulados en procianidinas y resveratrol, utilizados en patologías cardiovasculares (lesiones isquémicas, hipertensión, insuficiencia venosa).



CASTAÑO DE INDIAS (*Aesculus Hippocastanum*)



Es conocido por tener un elevado tropismo para los vasos venosos como tónico (propiedades venotónicas) y es el remedio específico de la estasis y de la congestión venosa.

El efecto descongestionante sobre la estasis linfática y sobre la plétora sanguínea, favorece un mejoramiento en la función circulatoria. Previene la formación

de varices y arañas vasculares, o en caso de tenerlas, reduce la inflamación y dilatación evitando las úlceras que suelen acompañar las venas varicosas.

MIRTILO (*Vaccinium Myrtillus*)

Posee propiedades antioxidantes y captadoras de radicales libres y una acción directa sobre las paredes venosas. Sus principios activos actúan sobre las fibras de colágeno e incrementan la biosíntesis del mismo, disminuyen la permeabilidad y fragilidad capilar, además, aumentan el tono de los vasos por lo que incrementan el flujo sanguíneo. Se comportan por tanto como vasoprotectores y antiedematosos. Por otro lado se ha comprobado que también inhiben la agregación plaquetaria contribuyendo a evitar la formación de trombos. Tiene propiedades astringentes, vasoprotectoras y antiinflamatorias.



MELILOTO (*Melilotus Officinalis*)

El meliloto fue clave en el descubrimiento del grupo de medicamentos más utilizados del mundo en la actualidad: los anticoagulantes.



Su principio activo es la cumarina y es la encargada de estimular la microcirculación sanguínea y estabilizar la membrana de los eritrocitos, principalmente se emplea como fluidificante sanguíneo. Está indicado en alteraciones de coagulación, prevención de embolias, secuelas de la flebitis, presión alta, varices ...

HAMAMELIS (*Hamamelis Virginiana*)

Tiene propiedades astringentes que actúan sobre el sistema circulatorio, desinflama y alivia la pesadez y el dolor producidos por venas inflamadas.



Especialmente recomendado a personas que permanecen mucho rato de pie por temas laborales. Previene la aparición de enfermedades circulatorias en las extremidades inferiores como la flebitis o las varices.

RUTINA

Los flavonoides y, en particular, la rutina son conocidos por hacer que la pared de los vasos sanguíneos sea más resistente. Cuando la pared de un capilar está demasiado debilitada, corre el riesgo de romperse, provocando un derrame de sangre en la piel. Este fenómeno se caracteriza por petequias y telangiectasias (dilatación vascular anormal).

Bibliografía

Accame, M. E. C. (2007). **Plantas medicinales para alteraciones vasculares. II.** Panorama actual del medicamento, 31(306), 915.

Vanaclocha, Bernat. **Castaño de Indias (Aesculus hippocastanum L.): mejora de la circulación venosa.** Acofar: revista de la distribución farmacéutica cooperativista, 2017, no 548, p. 32-33.

Contreras, M. B. (2018). **Cómo desinflamar las hemorroides con tratamientos efectivos (100% naturales).** Compartir, 2, 10.

Mesa, M. G., Herrera, D. M. A., Vilas, M. M., Alfonso, C. C., Carretero, J. H., Batista, A. D., & Montequini, J. F. (2002). **Plantas cítricas en el tratamiento de enfermedades vasculares.** Rev Cubana Angiol y Cir Vasc, 3(2), 39-46..