

# REPORTE "TRATAR LAS VÁRICES"



**DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

## Descargo de Responsabilidad

El Contenido de este reporte gratuito es de exclusivo uso particular, para la lectura doméstico del lector, quedando prohibida estrictamente su comercialización, distribución o reproducción, total o parcial.

La información contenida en este reporte gratuito es de carácter informativo. No debe ser sustituto de una consulta médica.

## Índice

<b>Título</b>	<b>Página</b>
Índice	<b>03</b>
Introducción	<b>04</b>
¿Qué Son Las Várices? ¿Cuáles Son Los Factores Que Las Provocan?	<b>04</b>
¿Cuáles Son Las Verdaderas Causas De Las Várices?	<b>04</b>
Mitos y Verdades Sobre Las Várices	<b>08</b>
Cómo Prevenir La Aparición De Las Várices	<b>11</b>
Masajes Anti Várices	<b>14</b>
Cómo Realizar Un Masaje Anti Várices	<b>15</b>
Aceites, Cremas y Lociones Naturales Para Realizar Masajes Anti Várices	<b>15</b>
La Hidroterapia, Tratamiento Natural Anti Várices	<b>17</b>
Técnicas Que Se Utilizan En Hidroterapia	<b>17</b>
¿Cómo Realizar Hidroterapia En Casa?	<b>19</b>
Conclusión	<b>20</b>

## Introducción

Son muchas las personas que sufren de venas varicosas causadas por diferentes factores. Las más afectadas por várices son las mujeres llegando hasta un 25% de la población femenina en algunos países. La edad más común de contraer várices en las mujeres es alrededor de los 40 años. Los hombres, contrariamente a lo que se cree habitualmente, también tienen un historial completo de venas dilatadas.



La comprensión del fenómeno venas varicosas es parte de la búsqueda de una solución. Por lo cual, en este Reporte realizaremos un repaso sobre los puntos más destacados de esta problemática. También haremos un análisis de la prevención de las várices y diferentes tratamientos, entre los cuales encontraremos algunos remedios caseros.

## ¿Qué Son Las Várices? ¿Cuáles Son Los Factores Que Las Provocan?

Las várices aparecen cuando la sangre no puede fluir naturalmente por las venas del cuerpo hacia el corazón. Cuando esto sucede, la sangre se acumula y se estanca en las venas, generalmente en las venas de las piernas, dándole a la piel un aspecto desagradable y realmente antiestético.

## ¿Cuáles Son Las Verdaderas Causas De Las Várices?

Si usted tiene várices seguramente se habrá hecho esta pregunta más de una vez. Las várices pueden aparecer por diversos factores, por ello analizaremos los factores más importantes que pueden propiciarlas.

### 1. Venas Dañadas

Muchas veces las venas no funcionan correctamente, por lo que no tienen la capacidad de abrirse y cerrarse para permitir el flujo de sangre. Este hecho hace que a largo plazo aparezcan las várices.

## **2. La Edad**

Con el transcurso de los años muchas partes de nuestro cuerpo dejan de funcionar correctamente y las venas no son una excepción. Poco a poco pierden su elasticidad y se vuelven propensas a todo tipo de trastornos vasculares.

## **3. El Género**

Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar várices. Las várices suelen aparecer durante la etapa del embarazo ya que en esta etapa se produce una mayor cantidad de estrógeno, hormona que provoca un efecto relajante en las venas impidiendo de este modo la correcta circulación de la sangre por las mismas.



Otros factores que pueden propiciar la aparición de várices son la menopausia y la menstruación femenina.

## **4. El Estreñimiento**

Las personas que padecen estreñimiento son más propensas a desarrollar várices ya que a la hora de la evacuación se debe realizar mayor esfuerzo el cual ejercerá gran presión sobre las venas. Como consecuencia de este esfuerzo, las mismas se dañan, se estiran y; a largo plazo, se produce la aparición de las venas varicosas.

## **5. La Genética**

Si alguien en su familia tiene várices, es probable que usted las desarrolle en algún momento de su vida. Es por ello que es muy importante conocer los antecedentes familiares a fin de que usted pueda identificar el factor que ha dado origen a las venas varicosas y encontrar así el tratamiento adecuado para combatir las.

## 6. El Sobrepeso



La obesidad o el sobrepeso pueden propiciar la aparición de várices ya que el exceso de peso pone en tensión muchas áreas del cuerpo, las cuales incluyen las venas. Además, cuando una persona está excedida de peso, se obstaculiza la circulación de la sangre pues se ejerce presión sobre las venas y

esto ocasiona daños en las mismas.

## 7. Lesiones En Las Piernas

Las personas que han sufrido lesiones en una o ambas piernas son propensas a desarrollar várices. Cuando hago referencia a lesiones esto incluye: problemas de circulación en las piernas, cirugías, fractura de tibia o peroné, etc.

## 8. Estilo De Vida Sedentario

La vida sedentaria y los malos hábitos también pueden propiciar la aparición de venas varicosas. Una persona que pasa sentada largos períodos de tiempo y a esto le suma el hecho de cruzar las piernas, lo que hace es impedirle a la sangre que siga su recorrido habitual de las piernas hasta el corazón.

La sangre no puede luchar contra la gravedad y esta falta de actividad en las piernas hace que la misma se acumule en este lugar, haciendo que a largo plazo aparezcan las várices.

## 9. Ropa Ajustada

Hay cierto tipo de accesorios y ropa como por ejemplo los zapatos de tacón alto que impiden que la sangre circule correctamente por el cuerpo y propician la aparición de las várices.

Los zapatos cerrados de taco alto ajustan el pie y le impiden a la sangre el flujo natural ascendente hacia el corazón. De este modo, la sangre queda alojada en las venas de las piernas y; a largo plazo, pueden aparecer várices.

Con las prendas demasiado ajustadas ocurre lo mismo ya que las mismas impiden que la sangre fluya correctamente por el cuerpo.

### **10. Actividad Física De Alto Impacto**

La actividad física de alto impacto como el levantamiento de pesas, es una actividad muy popular ya que ayuda a tonificar en muy poco tiempo los distintos grupos musculares. Sin embargo, el hecho de levantar objetos pesados como las pesas, puede propiciar la aparición de las várices.

Si usted realiza este tipo de actividad recuerde siempre exhalar al momento de levantar peso, de este modo evitará realizar presión excesiva con su abdomen. Esto se debe a que el exceso de presión con el abdomen hace que las venas se expandan debilitando sus válvulas y conduciendo a la formación de várices.

## Mitos y Verdades Sobre Las Várices



Cuando de várices se trata existen muchas controversias sobre este tema, las mismas abarcan desde cuáles son los factores que las generan, qué tratamientos son ideales para prevenirlas y muchas otras dudas e inquietudes que se presentan en las personas que las padecen.

Es por ello que he decidido compartir con usted los mitos más populares sobre las várices a fin de analizarlos

para ver si se trata sólo de creencias o si bien, lejos de ser mitos populares, son afirmaciones certeras.

### Mito 1

**"Las mujeres tienen más probabilidades de padecerlas que los hombres".**

¿Cuál Es La Verdad?

Es cierto que las mujeres son más propensas a desarrollar várices, no obstante, las mismas pueden presentarse tanto en mujeres como en hombres. Lo que sucede aquí es que las mujeres están mejor informadas sobre este tema y por ello, ante los primeros signos de várices, acuden inmediatamente al médico con el fin de realizar un tratamiento para prevenirlas y combatirlas mientras que los hombres, generalmente desconocen cuáles son los signos de las várices y este desconocimiento hace que las mismas pasen inadvertidas por un principio y con el tiempo se agraven.

Hay un solo tipo de várices que no padecen los hombres: las venas varicosas vaginales. Éste tipo de várices se desarrolla muchas veces en la etapa del embarazo y aparecen en la zona de la vulva o la vagina.

Conclusión:



Estadísticamente las mujeres son más propensas a desarrollar várices, sin embargo, esto no significa que todas las mujeres tendrán várices ni que los hombres están exentos de padecer esta condición.

## Mito 2

**"Todas las mujeres desarrollan venas varicosas durante el embarazo".**

¿Cuál Es La Verdad?

Es cierto que hay un porcentaje de mujeres embarazadas tienden a desarrollar várices durante la etapa del embarazo pero esto no implica que una mujer tenga várices por el simple hecho de encontrarse en la etapa de gestación. De hecho, muchas mujeres pasan por el embarazo y el parto sin desarrollar ningún tipo de várices.



## Mito 3

**"El hecho de permanecer de pie por largos períodos de tiempo puede colaborar con la aparición de las várices".**

¿Cuál Es La Verdad?

Si bien no existe una evidencia que sea 100% certera que compruebe que el hecho de estar parado por largos períodos de tiempo puede favorecer la aparición de las várices, lo que sí puede suceder es que una persona que permanece de pie por mucho tiempo puede tener problemas circulatorios.

Lo que hay que tener en cuenta fundamentalmente es que las várices están íntimamente ligadas a la genética. Esto implica que si en su familia hay antecedentes de personas que hayan padecido de várices, sin dudas usted tendrá mayor propensión a padecerlas en alguna etapa de su vida.

## Mito 4

**"Las várices, al no presentar problemas de salud graves, no necesitan ningún tipo de tratamiento".**

¿Cuál Es La Verdad?

En la mayoría de los casos, las várices no afectan la salud ni provocan ningún tipo de incomodidad o dolor, por lo que no requieren un tratamiento médico. No obstante, las mismas pueden resultar realmente desagradables y antiestéticas y esto afecta la autoestima de la persona que las padece.

Es por esta razón existe un sinnúmero de tratamientos, tanto propios de la medicina tradicional como de la medicina alternativa que tienen como objetivo prevenir y combatir las várices y ayudarlo a recuperar la confianza en usted mismo y su autoestima.

### **Mito 5**

**"Las várices están íntimamente vinculadas con factores genéticos".**

¿Cuál Es La Verdad?

En este caso no se trata de un mito sino de una realidad. Las várices están íntimamente vinculadas con la genética. Existen muchas familias en las que más de uno de sus miembros padecen esta condición, esto demuestra que hay un patrón genético que colabora con su aparición.

De este modo, si sus padres, hermanos o familiares cercanos tienen várices, es probable que usted las desarrolle en algún momento de su vida. No obstante, esto no es algo automático, de hecho existen muchas personas que a pesar de que en su familia hay antecedentes de várices, no las padecen en toda su vida.

Espero que con esta explicación acerca de los mitos y realidades sobre las várices usted tenga más en claro la veracidad de estas afirmaciones.

Si padece de várices puede optar por un tratamiento natural a base de ejercitación específica, alimentación adecuada, cambiando su estilo de vida y optando por terapias naturales capaces de minimizar su apariencia y prevenir el desarrollo de las mismas de un modo muy sencillo.

## **Cómo Prevenir La Aparición De Las Várices**

Prevenir la aparición de las várices no es una tarea sencilla, sin embargo hay mucho que puede hacer para evitarlas, aliviar su dolor y la incomodidad que provocan.

### **1. Evite Permanecer De Pie O Sentado Por Largos Períodos De Tiempo**

Si su trabajo, profesión o actividad cotidiana lo obliga a permanecer de pie por muchas horas, lo ideal es que trate de moverse tanto como te sea posible o cambie el peso de un pie a otro.

Evite mantener las piernas cruzadas. Mantenga sus rodillas firmes, flexione los músculos de su pantorrilla y gire las articulaciones de los tobillos.

Deberá tomar las mismas medidas si permanece sentado por largos períodos de tiempo. En el caso de que trabaje en una oficina, lo ideal es que siempre que le sea posible tome pequeños descansos, póngase de pie y camine a su alrededor.

Cuando regrese a tu escritorio evite cruzarse de piernas pues esto impide la correcta circulación. En lugar de ello, intente flexionar los músculos de sus pantorrillas balanceando sus piernas de arriba hacia abajo. Esto favorecerá a una correcta circulación.

### **2. Practique Actividad Física Regularmente**

Realizar actividad física regularmente no sólo puede ayudarlo a prevenir y disminuir las várices, sino que tiene muchos beneficios para la salud. Puede ayudarlo a perder peso, a ponerse en forma y a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El ejercicio además es útil si tiene várices ya que le permite tonificar y fortalecer los músculos de las piernas a la par que mejora la circulación.

Puede comenzar a realizar actividad física de bajo



impacto como caminar, trotar, montar bicicleta, nadar, etc. Estas son excelentes prácticas que puede realizar independientemente del estado físico en el que se encuentre.

Lo ideal es que realice ejercicios regularmente por un período no inferior a 30 minutos al menos cinco veces a la semana.

### **3. Evite El Exceso De Peso**

Tener un peso saludable es muy importante no sólo para gozar de una buena salud sino que puede ayudarlo a mejorar la circulación, haciendo que la sangre fluya correctamente hacia el corazón. Las personas que tienen sobrepeso ponen una tensión extra en el cuerpo y esto colabora con la aparición de las várices.

Esto se debe a que la presión que se ejerce sobre las venas cuando una persona está por encima de su peso normal, hace que las mismas se debiliten, se hinchen y; por consiguiente se restringe la llegada de la sangre al corazón.

Si está excedido de peso le recomiendo que comience un plan nutricional que consista en llevar una dieta equilibrada y lo combine con la práctica de actividad física. Verá que en muy poco tiempo comenzará a disfrutar de numerosos beneficios.

En el caso de que no sepa qué tipo de dieta debe realizar o cuál es el plan de actividad física indicado para usted, le recomiendo que acuda a su médico de cabecera. El mismo le recomendará una dieta y un plan de actividad física que se adapte a sus necesidades y lo ayude a perder peso de manera saludable y progresiva.



### **4. Lleve Una Dieta Saludable**

Junto con el ejercicio y el control del peso, un estilo de vida saludable colaborará para prevenir la aparición de las várices. Una dieta saludable

y equilibrada lo ayudará a mantenerse en forma, gozar de buena salud y mejorar la circulación en sus venas.

Lo ideal es que opte por una dieta alta en proteínas, fibra, carbohidratos saludables y baja en grasas saturadas. El hecho de incluir fibras en cualquier dieta es fundamental ya que la misma acelera el metabolismo ayudando a quemar grasas, brinda sensación de saciedad por mayor cantidad de tiempo, ayuda a mejorar la digestión y previene el estreñimiento.

### **5. Utilice Medias De Compresión**

Las medias de compresión son muy útiles ya que ayudan a disminuir la hinchazón en las venas y colaboran con una mejor circulación. Lo que se hace mediante la compresión es presionar los músculos de las piernas permitiendo que la sangre fluya hacia el corazón.

### **6. Evite El Uso De Ropa Ajustada y Tacones Altos**

Los tacones pueden lucir muy bonitos en las piernas de una mujer, pero si los utiliza por un largo período de tiempo, pueden llevarla a tener problemas de circulación. Esto se debe a que cuando se usan tacones, el principal esfuerzo para caminar lo hacen los músculos de los glúteos en lugar de los músculos de las piernas y esto no colabora con un buen flujo sanguíneo.



Si usted es mujer y utiliza tacones, le recomiendo que opte por zapatos de taco bajo o sandalias. En el caso de que le resulte difícil renunciar al taco alto, lo que puede hacer es limitar la cantidad de tiempo que los utiliza. Alterne los tacos altos con tacones bajos y luego de utilizarlos, eleve sus piernas por un rato.

Lo mismo sucede con la ropa ajustada. Este tipo de prendas limitan el flujo sanguíneo agravando la condición de las várices. Por este motivo lo aconsejable es que evite el uso de prendas ajustadas y; en su lugar, utilice ropa holgada y cómoda.

## Masajes Anti Várices

La práctica de masajes regulares alrededor de la zona afectada por las venas varicosas ayuda a aliviar el malestar asociado con las várices. Las técnicas de masaje como el drenaje linfático y masaje circulatorio son especialmente beneficiosas ya que aumentan la circulación general.



Veamos algunos de los masajes más eficaces para combatir y prevenir las várices:

### 1. Masaje Circulatorio

Esta técnica consiste en aplicar masajes cortos y el principal objetivo es movilizar la sangre acumulada en las venas varicosas haciendo que fluya en dirección al corazón.

### 2. Drenaje Linfático

Es una técnica de masaje que consiste en golpes superficiales que estimulan la circulación y descongestionan a los vasos linfáticos permitiendo que la sangre fluya con libertad.

### 3. Presoterapia

Esta técnica de masaje consiste en la aplicación de presión en sentido ascendente, partiendo de los pies hasta llegar a la altura del abdomen en forma continua, de este modo se logra vaciar los vasos linfáticos estimulando la circulación y eliminando acumulación de líquidos, sales, grasas y toxinas.

Al practicarse esta técnica se ejerce presión sobre la zona a tratar de modo que se devuelve el flujo sanguíneo a los compartimientos intravasculares, previniendo así que vuelvan a aparecer nuevas várices realizando un drenaje en las venas.

Este tratamiento se realiza en sesiones que tienen una duración de 30 minutos y se efectúa en secuencias de 10 a 20 intervalos.

#### **4. Masajes Caseros Para Várices**

Usted también puede realizarse los masajes anti várices desde la comodidad de su hogar. En este caso, algo muy importante que debe tener en cuenta es que los mismos nunca se realizan directamente sobre las várices.

Lo aconsejable es que comience siempre desde los pies, pasando por las pantorrillas hasta llegar a la altura de las caderas. De este modo lo que se busca es estimular el drenaje linfático y movilizar los tejidos congestionados haciendo que la sangre fluya hacia el corazón.

#### **Cómo Realizar Un Masaje Anti Várices**

La técnica es bastante sencilla, sólo requiere algo de práctica y constancia para poder apreciar los resultados.

Éstas son algunas recomendaciones que quiero darle antes de comenzar a realizarse los masajes:

- Utilice la palma de sus manos o ejerza presión con sus dedos sobre la zona aledaña a las venas varicosas, nunca masajee directamente sobre las várices.
- Evite realizar presión con la yema de sus dedos.
- Para ayudar en el retorno venoso, lo ideal es elevar las piernas a 45 grados durante la sesión.

#### **Cómo Realizar Los Masajes**

Los pasos que debe seguir para realizarse los masajes anti várices son los siguientes:

1. Siéntese cómodo sobre un sofá o sobre la cama con las piernas ligeramente elevadas sobre un almohadón.
2. Comience a realizar masajes circulares suaves con las palmas de sus manos en las piernas comenzando por los pies y vaya subiendo lentamente pasando por las pantorrillas. Siga realizando los masajes circulares de modo ascendente hasta llegar a los muslos.

3. Los masajes deben tener una duración mínima de cinco minutos por cada pierna.

### **Aceites, Cremas y Lociones Naturales Para Realizar Masajes Anti Várices**

A la hora de realizar masajes anti várices, es fundamental evitar la fricción sobre las venas varicosas. Es por este motivo que siempre se recomienda utilizar algún tipo de lubricante para realizar estos masajes.

Las cremas y lociones pueden ser una buena alternativa, aunque teniendo en cuenta mi experiencia personal, debo decirle que la mejor opción de todas siempre son los aceites.

Puede preparar un excelente aceite para masajes con una mezcla 50/50 de aceite de oliva caliente y tintura de mirra.

Por su parte, las cremas y lociones son un tratamiento ideal para combatir la piel superficial afectada por las várices.

Quizás una de las desventajas de las cremas a la hora de tratar várices es que sus beneficios no se hacen visibles a corto plazo. Para poder apreciar los resultados es necesario ser constante en la realización de los masajes. De este modo podrá determinar realmente si los mismos le dan resultado o no.

Los ingredientes más comunes en las cremas anti varicosas son el extracto de Castaño de Indias, el Hammamelis y la Planta de Árnica.

Estas hierbas son excelentes vasodilatadores de las venas, estimulan la circulación, proporcionan una acción antiinflamatoria y disminuyen el dolor ya que brindan un efecto analgésico.



## **La Hidroterapia, Tratamiento Natural Anti Várices**

La hidroterapia es una terapia alternativa muy eficaz para combatir distintos tipos de problemas de salud. Esta técnica consiste en el empleo de agua, la cual se utiliza a distintas temperaturas, ejerciendo presiones de distinta intensidad y en cualquiera de sus estados ya sea líquido, vapor o sólido.

Generalmente en esta técnica se alterna el uso de agua caliente y agua fría en forma de baño o chorros de agua a presión que se aplican sobre las zonas a tratar.

La hidroterapia es una excelente alternativa a la hora de combatir las venas varicosas ya que el empleo de agua caliente permite dilatar los vasos sanguíneos que se encuentran bajo la piel estimulando la circulación en esas zonas.

Por otro lado, el empleo de agua a baja temperatura causa el efecto contrario: los vasos sanguíneos superficiales se contraen y la circulación de la sangre en el interior de los órganos se favorece.

### **Técnicas Que Se Utilizan En Hidroterapia**

#### **1. Chorros De Burbujas**

En este caso se aplican chorros de agua sobre las zonas afectadas con la presión suficiente para relajar los músculos. Este es uno de los mejores tratamientos para curar todo tipo de problemas circulatorios y mejorar la salud en general.

#### **2. Baños o Duchas de Agua Caliente**

Los baños o duchas son un excelente relajante muscular y además permiten que el cuerpo se desintoxique eliminando desechos y toxinas acumuladas. Para este tratamiento, antes de tomar la ducha o el baño, el cuerpo se frota con sal marina a fin de eliminar también todo tipo de impurezas retenidas en la piel, mejorando así su textura.

#### **3. Baños o Duchas de Agua Fría**

Los baños o duchas con agua fría son ideales para reducir inflamaciones, hematomas y reducen el flujo sanguíneo. Además el agua fría permite la

constricción de los vasos sanguíneos demasiado dilatados, efecto producido por las venas varicosas.

#### **4. Baños o Duchas Alternas**

En este caso, los baños consisten en alternar agua caliente con agua fría. Primero se debe comenzar con los baños de agua caliente para finalizar con los de agua fría. De esta manera se favorece a la relajación de los músculos a la vez que se tonifica la circulación de la sangre y la linfa.

Para finalizar se realiza un masaje que tiene como objetivo eliminar todas las impurezas de los poros que se han dilatado gracias a la acción del calor. Luego de este masaje se vuelve a recibir un baño de agua fría que permite que los poros se cierren.

#### **Lo que debe tener en cuenta:**

- Si usted se ha inclinado por esta terapia alternativa debe tener en cuenta que a la hora de tomar estos baños el agua debe estar fría, de lo contrario esta técnica no le brindará los resultados que espera.
- Su cuerpo debe estar caliente, nunca se debe aplicar agua fría si se siente con frío.
- El agua debe brotar sin fuerza. Esto significa que usted debe ser capaz de controlar la salida de la misma ya que el chorro de agua no debe salpicar otras partes del cuerpo, únicamente debe tocar la zona a tratar.
- La duración de la aplicación de cada chorro de agua debe ser de 15 segundos en la parte anterior de la pierna y otros 15 segundos para la parte posterior de la misma.
- La frecuencia de la hidroterapia debe ser diaria y la duración mínima del tratamiento es de tres meses para comenzar a apreciar los resultados.
- Para que el estímulo sea progresivo debe seguir un recorrido comenzando siempre por la extremidad derecha, luego pasar a la parte anterior de la misma y; finalmente debe pasar a la parte posterior. Una vez que termine con esta extremidad, pase a la otra pierna.

- La hidroterapia está contraindicada para las personas que padecen cistitis, pielonefritis, mujeres que se encuentran durante el periodo menstrual, ciatálgia en fase aguda y escalofríos.

### **¿Cómo Realizar Hidroterapia En Casa?**

Si usted desea realizar ésta técnica en su casa lo único que necesitará son dos cubos plásticos que tengan la altura suficiente como para que pueda sumergir sus piernas hasta la altura de las rodillas.

#### **Estos son los pasos a seguir:**

1. Llene un recipiente con suficiente cantidad de agua caliente de modo que pueda cubrir cómodamente sus piernas.
2. Por otro lado, llene el otro recipiente con la misma cantidad de agua fría y añádale dos cucharadas de sales de Epsom por cada litro de agua. Otra opción que puede probar es agregar algún aceite esencial para obtener la relajación total de sus piernas.
3. Una vez que haya llenado ambos cubos con agua fría y agua caliente, remoje primero sus piernas en el agua caliente por unos tres minutos y luego sumérgalas en el cubo con agua fría por unos 30 segundos.
4. Repita este procedimiento unas tres veces terminando en el cubo de agua fría. Lo ideal es que realice este tratamiento una vez al día por un período de un mes para poder comprobar los resultados.

## Conclusión

La problemática de las várices afecta la salud de cualquier persona, poniendo en riesgo muchas veces su estado físico y dificultando su desempeño normal. Pero no solo es eso, sino que también se trata de un problema estético. La presencia de las venas dilatadas, así sean pequeñas, constituyen una dificultad para que la imagen de la persona sea reflejo de las expectativas propias.

Por lo tanto, encontrar una solución a las várices es imperativo.

En este sentido, si te interesa contar con un tratamiento 100% natural, probado y testado por hombres y mujeres, te sugiero que ingreses al sitio oficial de "Várices Nunca Más" y leas sobre este sistema integral que ha creado Estefanía Garret.

Este reporte está basado en parte a los contenidos de libro "Várices Nunca Más, con la diferencia sustancial de que esto es solo una muestra mínima del contenido del libro de Estefanía Garret. En "Várices Nunca Más" encontrarás mejores estrategias, consejos, tips y tratamientos naturales con los que puedes terminar definitivamente con las várices, recuperando la autoestima y luciendo venas perfectas!

[>>> Várices Nunca Más <<< CLICK AQUÍ](#)



**"Várices Nunca Más" <<<**  
**CLICK AQUÍ**