



BELEZA COA

Mestra  
Lara

# REGATOS DE HEDRAS

## Crema de aloe vera e aguacate para disimular as varices

Síntomas coma **próido**, **formigo**, **cambra** ou **sensación de pernas cansas** son habituais nesta doenza, que ademais se caracteriza por unhas antiestéticas veñas.



Para disimulalas e aliviar o malestar, extrae a pulpa dun **aguacate** e mistura con cinco culleradas de **xel de aloe vera**, engade unha cullerada de **aceite de oliva** ou **améndoas**.

Machaca ben coa axuda dun garfo ata obter unha crema homoxénea e esténdea cunha masaxe ascendente e con movementos circulares.

💡 Sabías que?

A insuficiencia venosa crónica, tamén coñecida coma varices, veas varicosas ou popularmente hedras, **son veas inchadas a causa dunha acumulación anormal de sangue** debido á debilidade, moitas veces herdada, nas paredes e válvulas das veas superficiais



**Recomenda:**

**Dra. Noelia Fernández López**  
Especialista en Medicina Familiar,  
Comunitaria e Estética