

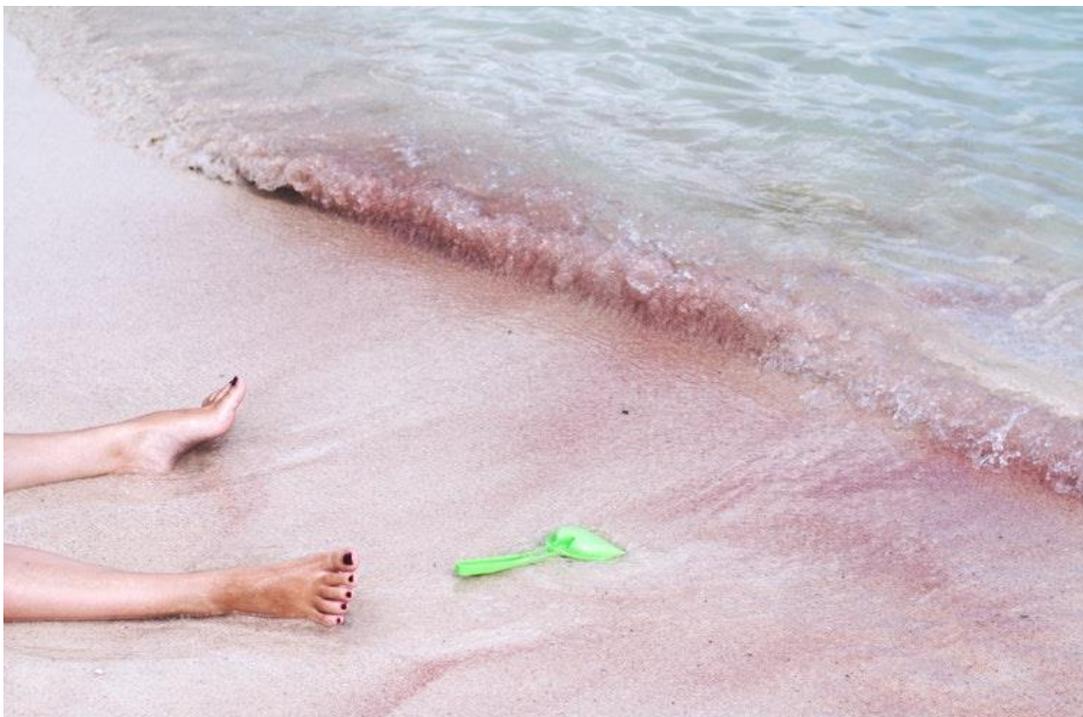


## PIERNAS CANSADAS E HINCHADAS EN VERANO

---

### 10 consejos y bazar de producto

El verano tiene multitud de ventajas, pero el calor veraniego también hace mella en la salud, por ejemplo, las piernas cansadas e hinchadas son un clásico durante esta época por las altas temperaturas, la alimentación y ciertos hábitos estivales. Desde Mi Rebotica, explican cómo prevenir estas dolencias, a la vez que proponen algunos de sus mejores productos para disfrutar al máximo de la estación más esperada del año. [www.mirebotica.es](http://www.mirebotica.es)



1. **Las duchas de agua fría.** Estas duchas alivian la sensación de pesadez en piernas y pies, a la vez que activan la circulación. Son muy aconsejables.

2. **Si se sufre de piernas cansadas se debe evitar la exposición al sol durante largos periodos de tiempo**, ya que éste tiene un efecto vasodilatador sobre los capilares sanguíneos, lo que dificulta todavía más la circulación.
  3. **Usar prendas fojas.** Utilizar prendas cómodas es una buena opción para que las piernas no se cansen y la sangre circule mucho mejor que si se viste, por ejemplo, con un pantalón muy apretado.
  4. **Utilizar medias de compresión.** Las medias de compresión ejercen una suave presión en las piernas que hace que la sangre circule hacia arriba, previniendo así la inflamación y la consecuente formación de coágulos.
  5. Para evitar que las piernas se cansen los expertos recomiendan **seguir una dieta sana con un nivel de azúcar y sal bajo.**
  6. **Evitar fumar**, ya que el tabaco dificulta la circulación sanguínea.
  7. **Caminar descalzo 5-10 minutos al día** es otro de los consejos que mejor vendrán a pies y piernas cansadas durante el verano, ya que esta acción alivia la presión producida al caminar con zapatos, a la vez que fortalece los huesos, muy eficaz también para alinear las articulaciones y mejorar la circulación.
  8. **Colocar los pies en alto.** Otra de las formas de aliviar las piernas cansadas es estirarlas en alto, activando así la circulación de las mismas. También se puede combinar este estiramiento con diferentes movimientos como, por ejemplo, el que se hace cuando se pedalea en una bicicleta.
  9. **Colocar frío en los pies.** Cuando los pies se hinchan es perfecto aplicar frío sobre ellos durante unos 5-10 minutos, ya que éste activará la circulación y poco a poco la hinchazón disminuirá.
  10. **Uso de cosmética especializada.** Existen numerosos productos en el mercado actual diseñados expresamente para las piernas cansadas, las varices, los pies hinchados, etc. A continuación te proponemos una pequeña selección de los mejores:
-

## PRODUCTOS MI REBOTICA

<http://mirebotica.es/>

---



### GEL PIERNAS CANSADAS 200 ML

Este gel asocia una multitud de activos (extracto de vid roja, de ginkgo biloba, de castaño de indias, de ruscus, de hiedra, mentol y alcanfor) seleccionados para ayudar especialmente a refrescar, aliviar y relajar las piernas cansadas.

Las propiedades venotónicas de sus principios activos contribuyen a tonificar y a mejorar la microcirculación de las piernas, aportando una sensación de descanso y relajación potenciada por la acción refrescante del mentol.

PVP: 16,95 €



### VARIC 100 ML

Potente venotónico que mejora la circulación periférica y protege la piel de la aparición de capilares gracias a su elevada concentración en activos antiagregantes.

Contiene aceite de aguacate, extractos y mentol, que refresca y alivia dichos síntomas.

PVP: 9,95 €

---

### Acerca de Mi Rebotica

Mi Rebotica nace de la unión de la pequeña industria cosmética y la oficina de farmacia que fusionó el mundo de los olores de la mano de un perfumista, Antonio

Serrano, con el universo de la farmacia gracias a una farmacéutica enamorada de la formulación magistral, Estíbaliz Lancha.

Los cosmeceúticos, preparados en la farmacia, se han diferenciado siempre por la calidad de las formulaciones y por la mayor concentración de sus principios activos, por lo que actúan con mayor eficacia.

Mi Rebotica ha ido un paso más allá, sigue formulando cosmética oficial, pero a escala, bajo estrictos estudios de seguridad y eficacia, de tal manera que no pierde ni un ápice de la calidad y condensación de sus fórmulas pero al hacerlo en grandes cantidades, puede ponerlo al alcance de un público más extenso y a un precio más competitivo.

El gusto por la calidad y el trabajo hecho con mimo y de manera casi artesanal, como en las antiguas reboticas, y un respeto y admiración profunda por la naturaleza es lo que les ha hecho decantarse por activos 100% naturales.

Mi Rebotica está dirigida por un equipo profesional y con una dilatada experiencia en el sector de la farmacia. Ofrece una extensa gama de productos con la mejor combinación de Calidad+ Eficacia+ Seguridad que se consigue gracias a la constante labor I+ D+ i de su pequeño laboratorio.

Mi Rebotica ofrece una extensa gama de productos que se comercializa a través de su Webshop y en las mejores farmacias.

**Síguenos en:**

 [/mirebotica](https://www.facebook.com/mirebotica)

 [@mirebotica](https://www.instagram.com/mirebotica)