

# Manos y pies fríos

## Cuando el calor no llega

**Prof. Nuria Lorite Ayán**

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular, Codirectora de Biloba. Presidenta de la Asociación Española de Medicina Biológica AMEBA



### Un problema muy común

Muchas personas en el mundo padecen de manos y pies fríos. Afecta sobre todo a las mujeres y aunque pueden acompañar a algunas afecciones graves, en la inmensa mayoría de los casos las situaciones que se presentan suelen ser leves. Sin embargo, para quien tiene siempre las manos y/o los pies fríos es una situación incómoda que sí denota que algo en el organismo no va bien. No es una afección exclusivamente invernal, pues hay muchas personas que incluso en verano tienen las manos heladas.

Las manos y los pies son la parte más distal de las extremidades y su temperatura depende de la llegada adecuada del flujo sanguíneo. Los factores más importantes que influyen en que esa llegada de sangre no sea la adecuada son: **contracción de los vasos sanguíneos, hipotensión arterial y baja tasa metabólica.**

Obviamente en invierno, el frío contrae los vasos sanguíneos pero el organismo en situaciones normales es capaz de dilatar los vasos, vencer la resistencia y hacer que la sangre llegue a todas partes.

Las personas hipotensas tienen más facilidad para padecer manos y pies fríos pues no hay suficiente "presión" en el flujo sanguíneo y la sangre no vence con facilidad la resistencia a llegar a sitios lejanos. La hipotensión suele estar relacionada con una tasa metabólica baja, con lo que a la persona le cuesta obtener energía y calor.

El frío por otra parte, suele acompañar a otros problemas, pues los desencadena o los agrava: eczemas, dermatitis, "sabañones", celulitis, heridas y úlceras. Así mismo se pueden iniciar o agravar dolores y molestias musculares y articulares, pero no sólo en las manos o los pies, sino en todas las articulaciones, llegando incluso a producir un dolor tan intenso que impide el movimiento. La frialdad en manos y pies disminuye la sensibilidad y la movilidad y puede haber más facilidad para producirse heridas o traumatismos, que además, tardan más en curar. Las manos frías impiden realizar movimientos de precisión y muchas personas ven dificultadas sus actividades laborales e incluso coser o escribir. El frío puede relacionarse con deformidad en las pequeñas articulaciones de los dedos.

### Protección interior: Efecto termogénico y vasodilatador

Puesto que el problema es la falta de llegada de calor por vasoconstricción, conseguir una vasodilatación sin efectos secundarios es muy importante, así como conseguir que el organismo utilice más energía para calentar al cuerpo. Algunos extractos herbales pueden ayudarnos y desde hace miles de años demuestran su eficacia:

#### Jengibre

.Calienta el estómago lo que elimina el dolor y las molestias estomacales asociadas a: Frío externo, dietas "frías" con exceso de alimentos crudos (como verduras y frutas) y náuseas y vómitos.

.Mejora el flujo sanguíneo al producir vasodilatación lo que alivia dolores musculares y articulares, alivia la sensación de frialdad en los pies y las manos, mejora la movilidad y promueve la sudoración (ayuda a entrar en calor en los casos de enfriamiento).

.Estimula la obtención de energía y la termogénesis, promoviendo una sensación de confortabilidad, de vigor y de aumento de energía. Además, protege frente al efecto del frío externo.

.Según la medicina china: Estimula el yang de riñón, el yang de bazo, calienta el estómago, mueve el Qi y la sangre y es diaforético.

#### Canela

.Calienta el estómago, elimina el dolor y las molestias digestivas asociadas a frío externo.

.Calienta los órganos internos, ayudando a aliviar el dolor y las molestias como: dismenorrea por haber cogido frío, cistitis que mejoran con calor y enfriamiento lumbar.

.Mejora el flujo sanguíneo al producir vasodilatación. Esto alivia los dolores musculares y articulares y la sensación de frialdad en pies y manos. Además, mejora la movilidad y estimula la sudoración.

.Estimula, como jengibre, la obtención de energía y la termogénesis promoviendo también una sensación de confortabilidad, de vigor y de aumento de energía. Además, protege las extremidades y órganos de cavidad abdominal y pélvica frente al frío externo.

.Según la medicina china: Estimula el yang de riñón y de bazo, calienta los meridianos superficiales, dispersa el frío y la humedad del estómago, la vejiga y el útero, mueve el Qi y la sangre y es diaforética.

#### Ginkgo

.Es un vasodilatador periférico que promueve la circulación capilar ayudando a que la sangre llegue a todas partes, estimula el calentamiento de las extremidades, mejora la circulación cerebral (estimulando una sensación de claridad mental) y apoya la acción de canela y jengibre.

#### La asociación de los extractos estandarizados de canela, jengibre y ginkgo puede por tanto ayudar a:

- Incrementar la sensación de calor y energía
- Aliviar dolores articulares en manos y pies
- Mejorar la sensación de comodidad en las estaciones frías
- Aliviar resfriados que cursan con malestar general y molestias
- Aliviar afecciones de la piel relacionadas con frío
- Evitar dismenorreas en las mujeres que tienen pies y manos fríos
- Conservar la destreza y precisión manual
- Tener más claridad mental