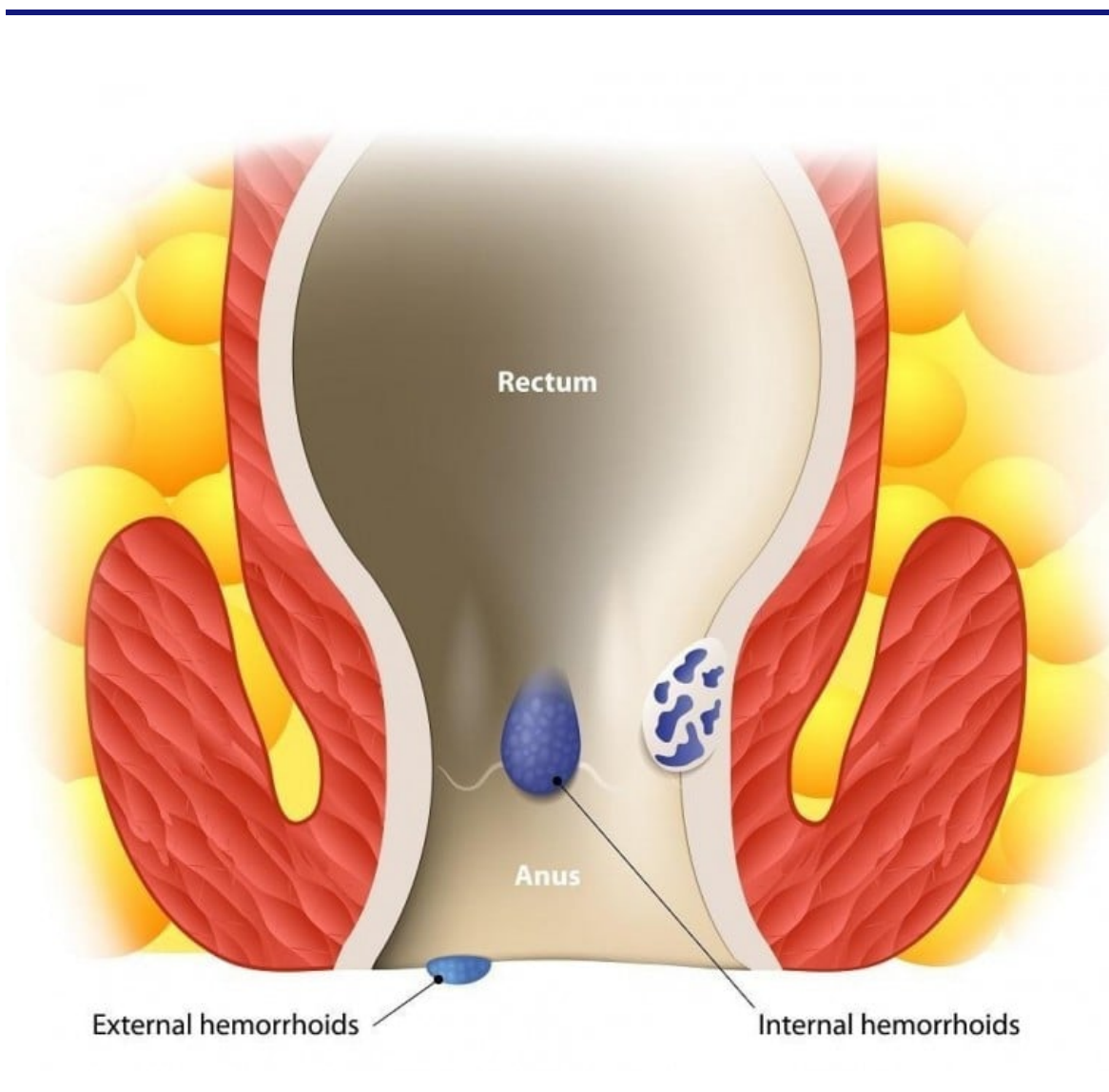


SALUD

8 tratamientos caseros para solucionar las hemorroides

El Ciudadano · 8 de diciembre de 2015



Se calcula que más de la mitad de la población mundial sufre o ha sufrido de **hemorroides** o **almorranas** en algún momento de su vida, y por eso no es nada para avergonzarse. Sin embargo, por la molestia que genera tocar el tema, muchos no saben como tratarlas.

Las causas más comunes son el estreñimiento, el sobrepeso, el embarazo, el sedentarismo, la ropa ceñida, y todo lo que cause mala circulación sanguínea, ya que esto hace que las venas de zonas sensibles se inflamen.

Este problema puede solucionarse fácilmente con diferentes tratamientos caseros, sin necesidad de comprar ningún producto, aunque se recomienda recurrir al médico cuando el problema es persistente.

Tratamientos caseros

Aloe vera: alivia la inflamación, el picor y el ardor característicos de esta afección. Para utilizarla, se debe aplicar un trozo de pulpa sobre la zona irritada. Una buena idea es batir la pulpa y guardarla congelada en una cubetera, para que tengas cubitos de Aloe cuando los necesites.

Extracto de Gingo Biloba: esta es una de las mejores plantas para cuidar el sistema circulatorio y cardiovascular. Para tratar las hemorroides, debes añadir entre 15 y 30 gotas de este extracto a tu infusión favorita.

Llantén y aceite de oliva: el llantén es una planta de hojas verdes que se utilizan junto a sus semillas para tratar infecciones urinarias, bronquitis, resfriados, hemorroides y además actúa como un antiinflamatorio y para curar irritaciones de la piel y los ojos. Para utilizarla, debes poner a fuego lento 100 ml de aceite de oliva y calentarlo durante 20 minutos junto con diez hojas de llantén cortadas muy fino. Luego deja reposar ocho horas, y aplica sobre la zona. Guarda el aceite en el refrigerador para conservarlo. Otra variante es utilizar directamente unas gotas de aceite de ricino.

Tomate: simplemente corta un tomate pequeño a la mitad, y colócalo durante 30 minutos sobre la zona para que se desinflame.

Baños de asiento con Enebro, cola de caballo o agua fría: llena de agua tibia el bidé o un recipiente y añade cinco gotas de aceite esencial de Enebro por cada litro de agua. Permanece allí durante 15 minutos. En lugar de enebro puedes utilizar cola de caballo, que es cicatrizante, y si no tienes ninguna en tu casa puedes utilizar simplemente agua fría para un baño que quite momentáneamente el dolor.

Patata o papa: este tratamiento es tan simple como rallar un poco de patata y aplicarla en la zona limpia.

Semillas de lino o linaza: por su gran contenido de fibra, incorporarlas a tu dieta previene las hemorroides, ya que cuidan el intestino. Deben molerse justo antes de usarlas o añadirles a batidos naturales.

Toma infusiones de malva: esta planta contiene mucílagos con efecto laxante útiles cuando las almorranas se producen por estreñimiento. Se puede tomar en infusión 3 veces al día, una cucharada por vaso de agua. Otras plantas

que puedes usar para las hemorroides en infusión son hamamelis, ciprés, bardana, vid roja, zarzamora o fresno.

Más allá de estos consejos naturales que te servirán para solucionar el problema, es importante prevenirlo. Para eso, lleva una alimentación saludable, con mucho contenido de fibra, y además bebe mucha agua y reduce los picantes de tu dieta.

Fuente: [El Ciudadano](#)