



# Per gambe leggere usate l'acqua fredda

Per evitare gambe gonfie e pesanti usate il getto della doccia fredda che riattiva la circolazione e svolge una azione drenante • È bene bere due litri di acqua al giorno



1) Linfa Aroma Drenante di Sanoflore è un olio per il corpo che drena i liquidi in eccesso e riattiva la microcircolazione. 2) Labo smagliature è il trattamento per prevenire le smagliature, soprattutto sulle gambe, e attenuare quelle già esistenti. 3) Corpo Nuovo di Deborah Bioetyc rassoda la pelle e la mantiene elastica. 4) Ven-Mek di Balestra & Mech è un gel che contiene gli estratti di dodici erbe per dare un sollievo immediato alle gambe pesanti. 5) Azione gambe snelle e leggere anti-fatica di Clinians contiene anche menta acquatica, che allevia la sensazione di stanchezza. 6) E, B cinque, C di Pupa è la crema drenante che contiene i principi attivi di queste tre vitamine. 7) Il Gel Freddo ad azione immediata di Planter's contiene aloe vera, che dona subito sollievo alle gambe pesanti. 8) La tisana Solievo Gambe dell'Istituto Erboristico L'Angelica migliora la circolazione perché contiene rusco, betulla e i bioflavonoidi del limone. 9) Euvenol è l'integratore che rinforza la circolazione perché contiene estratto di melone e ginkgo biloba. 10) La crema per Piedi & Gambe di L'Erborario contiene alghe marine ed edera per eliminare il gonfiore e idratare la pelle. 11) Il trattamento Gambe Pesanti di Somatoline ha una speciale formulazione che riduce immediatamente il gonfiore alle gambe.



## I NOSTRI CONSIGLI

**Q**uando avete le gambe gonfie provate a sdraiarsi sul pavimento e ad appoggiare le gambe distese verso l'alto contro il muro. Restate in questa posizione per una ventina di minuti.

• Al posto delle bevande zuccherate o gassate preferite il tè verde: oltre a rallentare

l'invecchiamento delle cellule, favorisce la diuresi.

• Per evitare i gonfiore alle gambe e levigare la pelle preparate, a giorni alterni, un bagno tiepido aggiungendo un bicchiere di olio extravergine di oliva, cinque gocce di olio essenziale di cannella e altrettante di menta, che trovate in erboristeria.

**G**ambe gonfie e pesanti, caviglie e polpacci doloranti, formicolii. Questi sono alcuni dei disturbi che colpiscono chi per molte ore sta seduto in ufficio oppure resta in piedi. Questi disturbi rischiano, con l'arrivo della bella stagione e del caldo, di peggiorare ma prevenirli e curarli è facile. Basta seguire alcuni piccoli accorgimenti come: sfruttare l'azione benefica dell'acqua fredda, perché riattiva la circolazione ed elimina l'acqua in eccesso che si accumula in queste zone del corpo; praticare una attività fisica costante, come il nuoto; bere due litri di acqua al giorno e inserire nella dieta quotidiana more, lamponi e mirtilli, e inoltre kiwi e agrumi, limitando, invece, il sale nei cibi. Così avrete gambe leggere, sgonfie, più sane e, quindi, più belle».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come evitare di avere gambe gonfie, doloranti e pesanti e gli chiediamo subito: «Come è possibile sfruttare l'effetto benefico dell'acqua fredda per avere gambe sgonfie e leggere?».

«È molto semplice», dice il professor Di Pietro. «Sotto la doccia o subito dopo il bagno, consiglio di dirigere il getto d'acqua fredda sulle gambe partendo dalle caviglie

e salendo verso l'inguine. Il freddo provoca una vasocostrizione e, quindi, una successiva vasodilatazione che riattiva la circolazione, ossigena i tessuti e svolge anche una azione drenante. Per lo stesso motivo suggerisco di mettere in frigorifero le creme specifiche per le gambe. Ma per avere gambe leggere consiglio anche di seguire una attività fisica costante, preferibilmente il nuoto: il massaggio dell'acqua favorisce il drenaggio e tonifica la muscolatura. Ma ci sono anche altri accorgimenti da adottare».

## «È meglio limitare il sale nei cibi»

«Quali?», gli chiediamo.

«Per esempio, suggerisco di non accavallare le gambe quando si è seduti, ma di appoggiarle su uno sgabello. Ogni venti minuti, inoltre, consiglio di sollevarsi ripetutamente sulla punta dei piedi e di camminare anche quando si parla al telefono. Infine raccomando a chi soffre di questi disturbi di mettere un cuscino sotto il materasso all'altezza dei piedi: favorisce il deflusso del sangue. Ma anche l'alimentazione è molto importante per evitare di avere gambe gonfie. Suggestivo, quindi, di bere due litri di acqua al giorno e di inserire nella dieta more, lamponi, mirtilli, kiwi e agrumi che contengono bioflavonoidi e vitamina C, sostanze che rinforzano i capillari, e di limitare il sale, che trattiene i liquidi».



Il professor Antonino Di Pietro