

SOS GAMBE GONFIE: VIA IL FASTIDIO IN 7 MOSSE

Cosmo ha chiesto a Maria Gabriella **Di Russo**, medico estetico, nutrizionista e specialista in Idrologia medica, di spiegarti come mettere ko il problema delle gambe gonfie e pesanti in 7 semplici mosse.

1. Occhio alla dieta

Riduci il consumo di sale a tavola. Bevi tanta acqua e mangia tanta frutta e verdura fresca (sono perfetti anguria, melone, mirtilli, pomodori, asparagi, carciofi). Limita il consumo di carne rossa, fritti, salumi e salse.

2. Bevi tante tisane

Non pensare alla classica tazza fumante che ti ustiona la lingua in inverno: le tisane sono ottime (ed efficaci) anche fredde. Le piante migliori? Timo contro la ritenzione idrica; menta, foglie di mirtillo, centella asiatica, finocchio e amamelide per stimolare la circolazione sanguigna. Naturalmente, senza zucchero.

3. Usa la fitoterapia Ok a tinture madri, pomate o composti in granuli a base di amamelide, rusco, arnica o ippocastano. Le trovi in farmacia.

COSMO CONSIGLIA

4. Prendi gli integratori In commercio trovi diverse formulazioni. La sinergia perfetta è quella composta da un mix di sei fitoestratti: rusco, ricco di ruscogenine, dotate di spiccate proprietà antinfiammatorie e vasocostrittrici; curcuma, ricca di nutrienti antiossidanti, detossificanti e protettivi delle strutture cellulari, capaci di limitare i danni sul microcircolo dell'aggressione e degli effetti nocivi dei radicali; ippocastano, il cui componente attivo è l'escina, riduce la permeabilità dei capillari, ne aumenta la resistenza meccanica e favorisce l'integrità delle pareti venose; solidago virga, a base di principi attivi con proprietà anti-edematose e diuretiche, grazie alle quali svolge un'azione linfodrenante; pino marittimo, pianta dalle meravigliose proprietà elasticizzanti e tonificanti, stimola la rigenerazione del tessuto connettivo, migliorando il tono delle pareti vasali; vitis vinifera, il cui principio attivo, il resveratrolo, ha un'importante attività antiossidante nel comparto idrofilo della cellula.

COSMO CONSIGLIA

5. Fai un pediluvio a fine giornata Dedica 15 minuti a un pediluvio con acqua tiepida e qualche cucchiaino di sale grosso (ti serve per drenare), bicarbonato e un rametto di rosmarino, antibatterico e deodorante. Puoi aggiungere anche qualche goccia di oli essenziali di pompelmo, ginepro e cipresso, che aiutano a decongestionare e favoriscono il microcircolo. A fine giornata sdraiati alcuni minuti tenendo le gambe sollevate da un cuscino, in modo da aiutare le caviglie a sgonfiarsi.

COSMO CONSIGLIA

6. Massaggia le gambe tutti i giorni Usa un prodotto specifico per gambe gonfie, spalmandolo dal basso verso l'alto. Oppure, usa un olio: a quello di mandorle o di girasole puoi aggiungere alcune gocce di olio essenziale di limone o di rosmarino per un effetto freschezza immediato.

7. Cammina più che puoi L'ideale sarebbe almeno mezz'ora al giorno. Fa bene alla circolazione ed è preferibile alla corsa. Ma anche andare in bicicletta è perfetto. Se invece sei un po' più allenata, prova a fare le scale in punta di piedi: è un bomba per riattivare la circolazione.

Share

Tweet

Pin

Cell-Plus, Linfodrenyl Drink, Biosline

Share

Tweet

Pin

Diego Dalla Palma Professional, gel rinfrescante defaticante gambe, RVB Skinlab, euro 29,90

Share

Tweet

Pin

Vitalven 5 gel, Specchiasol

Share

Tweet

Pin