

Bellezza



Alcuni farmaci possono nuocere alla circolazione

Fra le cause che possono provocare gonfiore alle gambe e alle caviglie ci possono essere l'uso della pillola anticoncezionale, la presenza di vene varicose, un eccesso nell'utilizzo di diuretici, la ritenzione idrica.



Crampi ai polpacci, carenza di potassio  
E in una banana il rimedio degli atleti

Un problema sono i crampi ai polpacci, dovuti a insufficienza di sali minerali che, ad esempio, si perdono con la sudorazione. Poiché la carenza maggiore è di potassio, una banana al giorno è un rimedio al quale ricorrono anche molti atleti (nella foto, la tennista Maria Sharapova).

INTEGRATORI

Ananas e mirtillo  
Gli aiuti naturali

Quando il problema del gonfiore agli arti inferiori persiste, un valido aiuto può venire dagli integratori alimentari. Ad esempio quelli a base di ananas e betulla favoriscono l'eliminazione dei liquidi (possono avere anche un effetto diuretico). Se si soffre di fragilità capillare, gambe gonfie e circolazione non perfetta, da sempre il mirtillo è indicato come ottimo rimedio, e anche in questo caso ci sono integratori ad hoc. Però anche se si tratta di prodotti a base di elementi naturali, prima di assumerli chiedere consiglio al proprio medico, che saprà indicare quello più idoneo alle nostre esigenze.

I RIMEDI PER NON AVERE PROBLEMI AGLI ARTI INFERIORI

Come combattere gonfiore e senso di pesantezza  
Estate nemica delle gambe

Gloria Ciabattini

Gambe gonfie e senso di pesantezza sono disturbi abbastanza comuni d'estate, che colpiscono soprattutto le donne. Il problema è dovuto al ristagno dei liquidi plasmatici: il sistema linfatico non li drena in maniera sufficiente quando il sangue ha difficoltà a risalire verso il cuore. Il fastidio si avverte in particolare con il caldo, che fa aumentare i vasi sanguigni e la pressione venosa. Ci sono piccoli accorgimenti che aiutano molto, come passeggiare almeno mezz'ora al giorno (na-

turalmente non nelle ore più calde), usare calzature dal tacco medio-basso, bere molta acqua. E di notte dormire con i piedi sollevati rispetto al corpo. Se si deve stare in piedi a lungo usare calzature elastiche (ce ne sono di diversi tipi, che esercitano pressioni differenti); se al contrario si fa vita sedentaria, evitare di stare seduti a lungo. Un vecchio rimedio sempre efficace è fare un pediluvio tiepido, alla sera, con acqua e sale. A proposito di quest'ultimo, bisogna ricordare che favorisce la ritenzione idrica, quindi sarebbe bene evitarne l'abuso, sostituendolo in parte con gli aromi.

DALLA NATURA

Le virtù della vite rossa e dell'ippocastano



La formula di SoliVen gambe leggere, frutto della R&D Bios Line, favorisce la fisiologica funzionalità del microcircolo e contribuisce ad alleviare stanchezza e gonfiore grazie a vite rossa e ippocastano. Costo 13 euro.

INNOVATIVA CREMA BB

Sei funzioni racchiuse in un solo prodotto



Destasi Perfect Legs BB Cream Gambe è il trattamento 6 funzioni in 1 a base di un mix di attivi specifici: migliora visibilmente il benessere e l'aspetto delle gambe, donando un colore leggero e naturale con una straordinaria coprenza. L'innovativa preparazione liposomiale Phytocel Tech preserva la longevità cellulare combattendo l'invecchiamento. Costo 24,50 euro.

CONTRO I GONFIORI

Vasetti da bere per ritrovare il benessere



Drenax Forte soluzione è un complemento alimentare a base di succo di Aloe vera con Rutina ed estratti vegetali di Ortosifon, Betulla, Centella asiatica, Cardo mariano, Succo di mirtillo, Uva, Ribes nero, Carciofo, Tè verde, Curcuma e Lespedeza. D'aiuto in caso di gonfiore, generale o localizzato. La confezione «sette giorni» costa 13,50 euro.

Idratazione Un aiuto viene anche da un bicchiere d'acqua

Estate, tempo di viaggi, spesso lunghi e senza molto spazio per muoversi (pensiamo all'auto o all'aereo). E a risentirne sono le nostre gambe, che spesso accusano crampi, gonfiore o problemi circolatori. Oltre agli esercizi per piedi e caviglie (eseguire spesso movimenti rotatori), un aiuto può derivare dall'idratazione. «Rimane seduti a lungo può comportare

un problema alla circolazione sanguigna negli individui geneticamente predisposti o con fattori di rischio - sottolinea il Dott. Marco Andena esperto idrologo. Oltre a crampi e gonfiore, in alcuni casi si può incorrere in patologie più serie, come ad esempio la trombosi venosa profonda agli arti inferiori». Più a rischio sono le donne sopra i 40 anni, soprattutto

se usano contraccettivi orali, o soffrono di vene varicose, o di obesità o trombofilia genetica. «Le ricerche evidenziano - continua il dott. Andena - che una corretta idratazione contribuisce a rendere il sangue meno viscoso, riducendo il rischio di trombosi». Quindi sì alla bottiglia d'acqua in viaggio: oltre alla circolazione, ne gioverà anche la pelle.

Un pratico spray per ritrovare benessere

Venoruton Gambe Spray Cosmetico di Novartis è lo spray rinfrescante che, dona benessere alle gambe affaticate. Contiene troxerutina, un flavonoide noto dalle proprietà antiossidanti che favorisce la circolazione. Prezzo indicativo 9,90 euro.



Le compresse aiutano l'ossigenazione

Antistax® 30 compresse aiuta a migliorare il microflusso cutaneo e l'ossigenazione delle pareti dei vasi. In questo modo aiuta a ridurre la sensazione di pesantezza e stanchezza alle gambe, restituendo il piacere di una nuova vitalità. Costo 17 euro.



Poco sodio e tanto magnesio per bere bene

Per evitare la ritenzione idrica scegliamo acque minerali povere di sodio. Ma devono essere ricche di magnesio: aiuta ad assorbire minerali come calcio, fosforo e potassio.

