

per alleggerirle

Il gonfiore è la spia di un problema circolatorio che peggiora non appena il termometro sale. I cosmetici tonificanti effetto ice regalano un immediato sollievo.

Effetto primavera

I primi caldi sono i più fastidiosi. «Le temperature che si alzano dilatano le pareti delle vene, che non riescono più a compiere il loro lavoro di pompaggio, prezioso perché il sangue possa risalire dal basso verso l'alto» spiega il dottor Gaetano Lanza, primario dell'unità operativa di Chirurgia vascolare dell'ospedale Multimedicale di Castellanza (Va).

il consiglio in più

Sia in piedi sia sedute, è utile fare spesso qualche piccolo movimento, come sollevare una gamba e disegnare con il piede una decina di piccoli cerchi in dentro e un'altra decina in fuori.

«Così la circolazione ristagna nelle zone periferiche, come piedi e gambe, causando gonfiore e pesantezza, una condizione frequente, soprattutto nelle donne che, per costituzione, hanno le pareti delle vene poco toniche e tendono ad avere difficoltà circolatorie» prosegue il medico.

Le cattive abitudini peggiorano il problema: stare a lungo sedute o in piedi, indossare indumenti attillati e scarpe con i tacchi e condurre un vita sedentaria ostacolano il flusso venoso e linfatico.

Via la zavorra

Creme e freschissimi gel, ma anche pratici cerotti. Le formule specifiche per le gambe aiutano a dare una spinta alla circolazione e ad allentare la stanchezza.

Rutina, escina, centella, bioflavonoidi del mirtillo e della vite rossa, edera e hamamelis proteggono l'elasticità dei vasi; ananas, rutina e ippocastano esercitano un'azione stimolante sul circolo linfatico, favorendo l'eliminazione dei ristagni.

Menta, mentolo e lime, infine, hanno un immediato effetto rinfrescante, mentre l'aloè decongestiona e idrata la pelle.

Quando usarli? In ogni momento della giornata, al mattino per iniziare con leggerezza, durante il giorno per sentirsi meglio, alla sera per allentare all'istante la stanchezza.



→ LE FORMULE DRENANTI E RINFRESCANTI HANNO UN EFFETTO IMMEDIATO;

1. Erbaven Cerotti

Esi
Pratici, grazie alla tecnologia a rilascio continuato offrono sei-otto ore di benessere alle gambe combinando troxerutina, escina, centella, mirtillo e ippocastano, che sgonfiano e tonificano (erboristeria e farmacia, 24 cerotti, € 14).

2. SoliVen Gamba Leggere Crema

BiosLine
Delicata e subito assorbita, con centella, vite rossa, ippocastano, rusco e solidago virga aurea protegge il microcircolo per contrastare con efficacia il gonfiore e la pesantezza (erboristeria, 100 ml, € 14).

3. Benex Gel Freddo

Erboristeria Magentina
Ha un effetto vasocostrittore, drenante e antigonfiore, che rinfresca e sgonfia le gambe immediatamente, grazie a menta, eucalipto, ippocastano, centella, mentolo, aloè e il Rescue Remedy dei fiori di Bach (erboristeria, 200 ml, € 15,90).

4. Gel Fresco Gamba Leggere

Yves Rocher
Un gel ultra fresco che alleggerisce all'istante e rilassa le gambe stanche. Senza oli minerali, coloranti e parabeni, ha una formula defaticante con canfora e mentolo (negozi monomarca e www.yves-rocher.it, 200 ml, € 8,95).

5. Aloe Gamba Leggere Gel

Equilibra
A effetto ghiaccio, associa il mentolo, rinfrescante, agli estratti di rusco, hamamelis, vite rossa e ginkgo biloba, che migliorano il microcircolo. In più contiene aloè, idratante e ammorbidente (grande distribuzione, 125 ml, € 7,95).