

la scuola delle gambe

Come supporto al lavoro che si è fatto con i trattamenti in istituto e a casa arrivano gli integratori

UN AIUTINO dalla natura

C'è quello per drenare e quello utile per riattivare la circolazione sanguigna e tonificare le pareti vascolari. C'è quello antiossidante che ha un'azione positiva sull'infiammazione della cellulite e quello che favorisce il metabolismo dei grassi e accelera lo snellimento. **L'integratore può essere molto utile per la salute e la bellezza delle gambe e non solo. L'importante è scegliere quello con gli attivi giusti.** Rusco, mirtillo, vite rossa, betulla, vitamine e omega 3, sostengono il microcircolo e sgonfiano senza affaticare i reni.

GLI ATTIVI GIUSTI

Gli attivi naturali che possono essere utili per le gambe sono tanti. Bromelina, pilosella e betulla sono drenanti, detossinanti e anticellulite. Mirtillo, rusco, ippocastano, centella e vite rossa agiscono sul microcircolo. Gli omega 3 mantengono giovani vasi sanguigni e linfatici. La conseguenza? Gambe leggere, capillari più forti, ritenzione idrica ridotta.

1 Mirtillo activ Matt

è un prodotto a base di succo di mirtillo utile per la funzionalità del microcircolo (8,95 euro).

2 Pilosella di Boiron

è un integratore alimentare a base di estratti vegetali, che favorisce il drenaggio dei liquidi corporei (14,90 euro).

3 Bromelina 500mg Principium di BiosLine

a base di estratto di ananas, migliora il microcircolo e contrasta gli inestetismi della cellulite (23 euro).

4 Betulla

Superiore Zuccari con semi, corteccia, resina, oli essenziali, linfa, fiori, gemme e foglie della pianta, è multidetox e drenante (34,95 euro).

5 Vite Rossa Gambe Gocce Biologiche di Erbamea con estratti da foglie di vite rossa, radici di rusco e ippocastano per gambe leggere (12,50 euro).

6 Erbaven Retard di Esi contiene estratti di ippocastano, vite rossa, centella, rusco e mirtillo (17 euro).

7 Trigliceridi in equilibrio per la salute di cuore, vasi sanguigni e la leggerezza delle gambe Omega 3 di Swisse (39,90 euro).

8 Destasi Forteven Plus di PoolPharma con estratto di centella, vite rossa meliloto, bromelina, rusco e vitamina C drena e supporta il microcircolo (14,90 euro).



Simonetta Barone