

top shop

benessere

a cura di Lorenza Resutti

SE PROPRIO NON CI SI SENTE IN VENA...

... meglio correre subito ai ripari, iniziando un ciclo di **SoliVen Gambe leggere** (farmacia, 30 capsule, € 15), l'integratore di **Bios Line** che rispetta quanto promesso dal suo nome grazie all'azione combinata di rusco, ippocastano e vite rossa, piante dal noto effetto benefico sulla funzionalità del microcircolo.

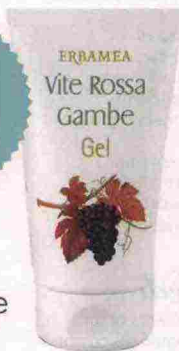


sollievo ai tuoi piedi

Un **Erbaven Pocket Drink** al giorno è la soluzione rapida ed efficace studiata da Esi per combattere i disturbi circolatori e "alleggerire" gli arti inferiori. Con principi attivi naturali, tra cui la troxerutina, un flavonoide estratto dai fiori di *Sophora japonica* (farmacia, 16 pocket drink, € 13).

UNA SPINTA ALLA CIRCOLAZIONE

Integratore alimentare biologico a base di macerati glicerinati della tradizione erboristica, **Venavin** di Erbe Nobili (erboristeria, 50 ml, € 18,60) è di provata efficacia per migliorare la circolazione delle gambe. Ne bastano 25-45 gocce diluite in acqua, due volte al giorno.



CI VUOLE ANCHE UN MASSAGGIO!

La circolazione si riattiva dall'interno, con gli integratori, o dall'esterno con un piacevole massaggio prima di coricarsi con il **Gel Vite Rossa Gambe** di Erbamea (erboristeria, 125 ml, € 12,50), vero toccasana green per le gambe affaticate.

I primi caldi e le ore trascorse alla scrivania si fanno sentire di sera, con **gonfiore e pesantezza** dalle cosce alle caviglie. Come ritrovare la leggerezza

che gambe!

ACQUA A VOLONTÀ

I liquidi che appesantiscono le gambe si smaltiscono prima di tutto... bevendo molti liquidi. Almeno 2 litri al giorno! **Lauretana** (Gdo, vari formati), l'acqua più leggera d'Europa, è la scelta ideale, perché povera di sodio, quindi in grado di stimolare la diuresi sgonfiando.



LA TISANA ANTI-GONFIORE

In qualunque momento della giornata, sorseggiare una tazza di **Tisana Fredda Gambe Leggere** di Pompadour (Gdo, 18 bustine, € 3,19) regala un momento di relax e di piacevole leggerezza, grazie alle proprietà diuretiche e pro circolazione dell'ortica e dei mirtilli.



VIA IL RISTAGNO DI LIQUIDI

Caviglie gonfie e cuscinetti sono la manifestazione visibile di una cattiva circolazione linfatica e venosa. Con il complesso molecolare **AdipoDren** a base di estratti liofilizzati, **Lynfase Concentrato Fluido** di Aboca (farmacia, 12 flaconcini, € 27) favorisce il drenaggio dei liquidi.



leggings dai superpoteri

Belli da vedere e comodi da indossare, i **Leggings Super-up My Shapes** emana modellano e sostengono i glutei, riattivano la microcircolazione cutanea, aumentano la produzione naturale di collagene, contrastano la cellulite e facilitano il lavoro muscolare durante l'attività fisica, grazie al filato **Emana** e a una lavorazione speciale del tessuto (farmacia e www.myshapes.it, € 64)



50 viversaniebelli