

Home > Salute e Benessere > Gambe e caviglie gonfie: ecco i rimedi naturali che aiutano a eliminare...

Salute e Benessere

Gambe e caviglie gonfie: ecco i rimedi naturali che aiutano a eliminare gonfiore, pesantezza e dolore

Di **Alessandro Nunziati** - 13/06/2021



In estate questo fenomeno si può accentuare, perché con le temperature più alte il corpo fa più fatica ad espellere i liquidi dai tessuti e **la circolazione venosa viene messa a dura prova, a causa della dilatazione dei vasi sanguigni in risposta al processo di raffreddamento dell'organismo**. In questo caso il gonfiore si presenta insieme ad arrossamento e congestione.

L'accumulo interessa principalmente gambe, caviglie e braccia e si manifesta con:

- sensazione di pesantezza,
- gonfiore e rigonfiamento: se premi con un dito sulla parte interessata da gonfiore rimane un segno bianco che scompare poco dopo,
- pelle tesa e calda,

Articoli recenti

Spari in strada ad Ardea: morto un anziano e in fin di vita due bimbi | Aggressore barricato in casa

Gambe e caviglie gonfie: ecco i rimedi naturali che aiutano a eliminare gonfiore, pesantezza e dolore

Sparatoria Ardea, colpiti due bimbi e un anziano: E' caccia all'uomo

Covid, rubati i dati di oltre 7mln di italiani vaccinati

Balena lo inghiotte, salvo per un colpo di tosse: Il racconto

- rigidità e difficoltà a muovere le articolazioni intorno alla zona interessata,
- dolore e tensione,
- scarpe, vestiti o gioielli che "stringono" intorno all'area gonfia (i calzini lasciano il "segno").

Le cause che favoriscono l'edema possono essere diverse, fra le quali:

- **ritenzione idrica**, che si manifesta come conseguenza di un intasamento del sistema linfatico, il cui compito è quello di rimuovere i liquidi corporei in eccesso e le sostanze di scarto. Quando questo sistema si inceppa, i liquidi e le tossine si accumulano negli spazi interstiziali (gli spazi fra una cellula e l'altra) del tessuto connettivo, favorendo gonfiori a caviglie, mani e viso. Questa condizione favorisce un indebolimento del sistema circolatorio,
- **infiammazione dei tessuti**, che può avere diverse conseguenze, fra cui anche la comparsa della cellulite. Questo inestetismo è caratterizzato da infiammazione e da accumulo dei tessuti adiposi sottocutanei, che trattengono l'acqua. Mentre l'acqua viene trattenuta, la microcircolazione perde la propria funzionalità,
- **insufficienza venosa**, che si manifesta con difficoltà del sangue a risalire dai piedi verso il cuore. Le cause possono essere sia il malfunzionamento delle valvole che devono impedire al sangue, una volta raggiunta una certa altezza, di refluire verso il basso, sia la perdita di elasticità delle vene stesse, che si dilatano. Se la dilatazione delle pareti venose progredisce, si manifestano le vene varicose.

Ci sono poi dei fattori di rischio che possono facilitare la comparsa di edemi, come:

- sovrappeso e obesità,
- alcune malattie, come il diabete di tipo 2,
- sedentarietà o stare in piedi per lunghe ore,
- fumo,
- uso della pillola anticoncezionale.

Per risolvere il problema delle gambe gonfie, ti suggeriamo alcuni rimedi che agiscono sulle cause.

Oltre a questi, fai attenzione all'alimentazione, evitando cibi troppo ricchi di sale, zuccheri raffinati e grassi di origine animale, che possono accentuare il problema. Ricordati anche di bere un po' di più durante il giorno e di rimanere ben idratato.

Anche il movimento è importante: camminare, ad esempio, aiuta a mantenere la funzionalità delle valvole all'interno dei vasi, contrastando, in questo modo, anche la comparsa di gonfiore e dolore a gambe e caviglie.

Betulla: per la ritenzione idrica e il sistema linfatico



Una delle piante più usate in caso di ritenzione idrica è la Betulla (*Betula alba*), considerata sacra presso i popoli siberiani e slavi. Le proprietà della pianta sono note fin dal Medioevo, quando era usata come rimedio contro i calcoli renali.

Gli estratti delle foglie e della linfa della Betulla hanno proprietà diuretiche, utili per contrastare la ritenzione idrica. Tali proprietà si devono in particolar modo alla presenza dei flavonoidi (soprattutto quercitina, iperoside e proantocianine) e dei Sali di Potassio.

Questo mix si rivela vincente perché l'aumento del rapporto Potassio-Sodio stimola l'eliminazione dell'urina, mentre i flavonoidi sostengono il sistema circolatorio e sono fondamentali per i vasi sanguigni e il flusso sanguigno che sono sollecitati in caso di ritenzione idrica. Inoltre, hanno proprietà antiossidanti.

La pianta è utilizzata come drenante anche in Medicina Cinese: è considerata il rimedio drenante per eliminare l'umidità e il calore; come drenante si differenzia da molti altri rimedi perché permette di perdere i liquidi in eccesso, ma non i Sali minerali che in genere vengono dispersi con l'uso dei diuretici.

La linfa di Betulla contiene anche amminoacidi (glutammina, acido glutammico, citrullina, asparagina...) che hanno un'azione tonica generale sull'organismo: migliorano cioè la sensazione di benessere complessivo, perché promuovono la capacità depurativa dell'organismo. La linfa infatti è utile per eliminare le scorie dal sistema linfatico.

Può essere utilizzata anche per contrastare la cellulite, dato che ha anche azione antinfiammatoria.

Per contrastare la ritenzione idrica ed eventualmente la cellulite, e depurare il sistema linfatico, così che possa ritrovare la propria funzionalità, ti consigliamo Acqua Dren – Linfa e Foglie di Betulla di **Bios Line** che, oltre agli estratti di questa pianta portentosa, contiene anche estratti di: Pilosella, Ortosifon, Tamarindo, Tarassaco, Verga d'Oro, **Equiset**, Lespedeza. Insieme queste piante lavorano in sinergia per favorire il drenaggio dei liquidi corporei, eliminare i ristagni di liquidi e anche le tossine che possono favorire infiammazione dei tessuti.

Poiché contiene acido acetilsalicilico, la Betulla non va usata se hai allergie a questa sostanza.

Rusco o pugitopo: per migliorare la microcircolazione



Diversi estratti botanici hanno dimostrato di migliorare la microcircolazione, il flusso capillare e il tono vascolare, e di rafforzare il tessuto connettivo dello spazio perivascolare (lo spazio che circonda i vasi sanguigni, pieno di liquidi).

Fra questi si conta anche il Rusco (*Ruscus aculeatus*) che forse conoscerai meglio come pungitopo. In erboristeria viene utilizzata di frequente nei preparati per contrastare le vene varicose ma anche le emorroidi, dato che la perdita della funzionalità vascolare è associata all'insorgenza sia delle emorroidi che delle vene varicose.

L'estratto di questa pianta è particolarmente ricco di ruscogenina, un glicoside, che si è rivelato efficace per aumentare il tono venoso in presenza di insufficienza venosa cronica, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e astringenti. Questo composto è infatti risultato utile per alleviare le gambe pesanti, la sensazione di tensione e di formicolio.

Favorisce anche la contrazione delle vene, permettendo al sangue di tornare al cuore senza interferenze.

Da uno studio eseguito su partecipanti affetti da insufficienza venosa cronica è emerso che il gruppo a cui è stato somministrato Rusco per via orale ha mantenuto il tono venoso e migliorato lo svuotamento venoso, rispetto ai partecipanti trattati con un placebo.

In altre parole, è migliorata la microcircolazione, perché se lo svotamento venoso non avviene correttamente, si verifica stasi venosa, cioè ristagno di sangue nelle vene delle gambe, facilitando il gonfiore.

Se hai problemi di circolazione venosa o presenza di vene varicose, ti suggerisco Venasal di Salugea, che sostiene la funzionalità della circolazione venosa.

Oltre al Rusco contiene anche estratti di Ippocastano, Amamelide, Meliloto e Ribes Nero, che insieme agiscono sull'endotelio, la parte più profonda di vene e capillari. L'endotelio si trova nella parte interna del vaso sanguigno, e agisce come principale sostenitore di tutta la struttura venosa. Quando si modifica è facile che compaiano capillari rotti, vene evidenti, gonfiori, edemi ecc.



ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE



Brufoli sulla schiena: cure e consigli per eliminarli



NAD+: tutto quello che dobbiamo sapere sull'enzima dell'energia



Ipertensione in estate: ecco come abbassarla

