

COME SGONFIARE LE CAVIGLIE? CAUSE E RIMEDI PER GAMBE SUPER LEGGERE!

Quali sono i rimedi più validi per sgonfiare le caviglie? Il gonfiore delle gambe dal ginocchio in giù, localizzato principalmente nella zona delle caviglie e dei piedi, è molto diffuso soprattutto nei periodi più caldi dell'anno. Quali sono le cause che provocano questo fastidioso problema? Individuata la causa, come sgonfiare le caviglie e i piedi? Esistono dei semplici accorgimenti da adottare tutti i giorni, in modo tale da ridurre il problema già durante la notte. Un valido aiuto può venire dallo sport: quali sono le attività fisiche che aiutano a sgonfiare gambe e caviglie? Infine ci sono alcuni trattamenti estetici che possono aiutare molto a ridurre il problema, come i massaggi drenanti, la pressoterapia, l'icoone laser e **LPG endermologie**. L'estate, il caldo e le ore passate in piedi sono solo alcune delle cause che provocano il gonfiore delle gambe dal ginocchio in giù. Questo problema è molto comune tra le donne di tutte le età, ma fortunatamente esistono molteplici soluzioni quotidiane e aiuti dal mondo dello sport e dell'estetica, studiati appositamente per contrastare il gonfiore. Siete curiose di scoprire i rimedi più validi per sgonfiare caviglie e piedi? Continuate a leggere! **PERCHÉ LE CAVIGLIE SI GONFIANO?** Il gonfiore delle gambe dal ginocchio in giù è un problema molto diffuso, soprattutto tra le persone che stanno in piedi tutto il giorno o rimangono a lungo in posizione seduta. Credits: @macrolibrarsi.it Il gonfiore, detto anche edema, è dovuto all'accumulo di liquido nello spazio interstiziale tra le cellule. Con parole più semplici il problema deriva da una difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto: questo provoca, per forza di gravità, un accumulo di liquidi a livello delle caviglie e, spesso, anche dei piedi. Quando tali liquidi non vengono adeguatamente drenati dal sistema linfatico si accumulano nei tessuti, dando origine all'edema. **QUALI SONO LE PRINCIPALI CAUSE?** I mesi estivi e in generale il caldo non fanno altro che acuire il problema perché causano un'ulteriore dilatazione dei vasi provocando così l'edema. Nelle donne in età fertile il gonfiore alle caviglie è più frequente nella settimana che precede le mestruazioni poiché in questo periodo gli ormoni femminili raggiungono livelli particolarmente alti causando dilatazione dei vasi. Credits: @welovebuzz.com Kim Kardashian non ha scelto le scarpe più appropriate da indossare in gravidanza! Anche in gravidanza il gonfiore è causato dagli ormoni, in particolare dal progesterone che agisce come vasodilatatore favorendo l'accumulo di liquidi. Chontelduncan ha mostrato sul suo profilo instagram la differenza delle sue caviglie dalla prima alla seconda gravidanza! **APPOGGIO PLANTARE SCORRETTO** Altri fattori sono dovuti alla predisposizione genetica e allo scorretto appoggio plantare. Per correggere questo vizio posturale è necessario recarsi presso un negozio di ortopedia dotato della pedana baropodometrica che registra il modo in cui vengono appoggiati i piedi. La scorretta postura plantare si risolve facilmente con un'apposita soletta fornita dal negozio di ortopedia dopo la visita. Credits: @baropodometria.me **SEMPLICI ACCORGIMENTI QUOTIDIANI** Dopo aver appurato le possibili cause e controllato l'appoggio plantare, ci sono delle accortezze molto facili da adottare nel nostro stile di vita quotidiano. **IN CASO DI INFORTUNIO CONSULTARE IL MEDICO** Se le caviglie appaiono gonfie per un periodo di tempo prolungato o il gonfiore è accompagnato da altri sintomi è necessario consultare il medico. Uno dei rimedi più efficaci è quello di sollevare le gambe in modo da far defluire i liquidi in eccesso: potete anche posizionare un cuscino sotto il materasso, in modo da dormire direttamente con le gambe leggermente sollevate. Al mattino le vostre caviglie vi ringrazieranno! Potete anche creare il vostro personale "percorso vascolare" direttamente sotto la doccia, alternando getti di acqua calda e getti di acqua fredda sulle gambe. La vasodilatazione abbinata alla vasocostrizione aiuta a mantenere la tonicità delle pareti dei vasi sanguigni. Credits:

@natashastefanenko.com **MEGLIO SCEGLIERE CIBI POVERI DI SODIO** Una dieta sana ed equilibrata, ricca di vitamine, sali minerali e povera di sodio è un valido aiuto per contrastare i liquidi in eccesso. Meglio evitare cibi che favoriscono la ritenzione idrica, come cibi in scatola, salumi, formaggi, alimenti ricchi di sale e preferire cibi dalle proprietà diuretiche come barbabietole, sedano, frutti rossi, anguria e finocchi. Credits: **@melarossa.it** Non dimenticate di bere acqua durante tutto l'arco della giornata, in particolar modo nei mesi più caldi. Se siete amanti delle tisane esistono delle erbe che stimolano l'eliminazione di liquidi : ci riferiamo principalmente alle foglie di mirtillo, al dente di leone, alla menta e al finocchio. **Via Pinterest** Non è finita qui ragazze! A pagina 2 scopriremo le attività fitness più adatte a ridurre i gonfiori e i trattamenti estetici mirati! **L'articolo Come sgonfiare le caviglie? Cause e rimedi per gambe super leggere! proviene da** **ClioMakeUp Blog / Tutto su Trucco, Bellezza e Makeup.** Condividi: Fai clic per condividere su Facebook (Si apre in una nuova finestra) Fai clic per condividere su WhatsApp (Si apre in una nuova finestra) Fai clic per condividere su Telegram (Si apre in una nuova finestra) Fai clic qui per condividere su LinkedIn (Si apre in una nuova finestra) Fai clic qui per condividere su Twitter (Si apre in una nuova finestra) Clicca per condividere su Skype (Si apre in una nuova finestra) Fai clic qui per condividere su Google+ (Si apre in una nuova finestra) **Correlati** **Gambe gonfie: circolazione linfatica, linfedema, linfodrenaggio. Facciamo chiarezza** Stimolare e migliorare la circolazione linfatica ed eliminare i ristagni di liquidi è possibile, ma serve un approccio serio e su misura. Parola agli esperti **L'articolo Gambe gonfie: circolazione linfatica, linfedema, linfodrenaggio. Facciamo chiarezza sembra essere il primo su Vogue.it.13/07/2018** **In "News dalla rete"** **Basta punture di insetto! Ecco 6 rimedi naturali contro le zanzare!** Le zanzare sono una delle poche cose che odiamo dell'estate! Fra ronzii di notte proprio quando stiamo per addormentarci, punture su ogni centimetro di pelle, e prodotti repellenti appiccicosi e super chimici, la lotta alle zanzare sembra una causa persa! In realtà, esistono dei rimedi naturali, semplici ma efficaci, che possono...16/07/2018 **In "News dalla rete"** **Il ghiaccio e la lotta al gonfiore, una lunga storia! (pt2)** **R.I.C.E: funziona o no? RICE è l'acronimo inglese coniato per ricordare alle persone gli step per combattere le infiammazioni: R sta per Rest (riposo), I sta per Ice (ghiaccio), C sta per Compression (compressione), E sta per Elevation...17/07/2018** **In "News dalla rete"**