

MAMMA BELLEZZA

I gonfiori e la pesantezza agli arti sono tra i fastidi femminili più frequenti, soprattutto in gravidanza. Ma con i cosmetici giusti e qualche piccola strategia si possono facilmente tenere sotto controllo



# GAMBE

## IL DECALOGO DELLA LEGGEREZZA

★ Stanche, pesanti e gonfie, soprattutto a fine giornata. Problemi delle gambe legati alla circolazione rallentata, una condizione "normale" per molte donne che soffrono di una congenita "debolezza" delle vene, e che diventa più marcata con il caldo e in gravidanza. L'utero sempre più voluminoso, infatti, comprime le vene delle gambe, in particolare quella iliaca sinistra, dove l'albero vascolare ha una tipica ramificazione a "y" che lo rende più soggetto alle pressioni: il ristagno provoca gonfiore che a sua volta determina pesantezza e ogni tanto anche formicolii. Molti accorgimenti possono però regalare nuova leggerezza e sprint alle gambe.

86 bimbisani&amp;belli

### 1 NO AL CALDO DIRETTO

★ La circolazione è come un barometro che risente subito delle variazioni di temperatura: il calore dilata le pareti delle vene, che non riescono più a svolgere correttamente il proprio lavoro di pompaggio. Ecco allora che il sangue ristagna soprattutto nelle zone periferiche, come piedi e gambe, e questo causa gonfiore e pesantezza. Se non si può evitare l'estate, molto si può fare per ridurre il contatto con il calore, cercando - tanto per cominciare - di non esporre le gambe al sole.



#### Gel Effetto Freddo

Favorisce il drenaggio, alleggerisce e sgonfia con estratti di alga rossa atlantica, caffeina, guaranà e carnitina e, in più, aiuta a contrastare la cellulite per una linea più armoniosa e tonica. **Seysol**, grande distribuzione, 200 ml, € 9.



**no**

*esporre le gambe  
al sole peggiora i  
gonfiori e il senso  
di pesantezza*

**Destasi Perfect Legs  
BB Cream Gambe**

Un unico trattamento che migliora visibilmente l'aspetto e il benessere delle gambe allentando il gonfiore, proteggendo il microcircolo, dando morbidezza e colore per minimizzare all'istante le imperfezioni. **Pool Pharma**, farmacia, 100 ml, € 24,50.



**SÌ AL FRESCO**

★ Il freddo attiva la circolazione, dando leggerezza e benessere alle gambe. La sera, quando si ha più tempo, si può programmare un'energizzante doccia scozzese, alternando per almeno una decina di volte getti freddi e getti caldi, dai piedi alle cosce: l'effetto di vasocostrizione dovuto al freddo, seguito dalla vasodilatazione prodotta dal caldo, funziona come una salutare ginnastica vascolare che attenua gonfiore e pesantezza. Se, invece, il problema si limita ai piedi può bastare un pediluvio alternato, immergendo i piedi prima in una bacinella di acqua calda e poi in un'altra con acqua molto fredda.

MAMMA BELLEZZA



3

GAMBE IN ALTO

★ È la soluzione più semplice e veloce per allentare il gonfiore e la stanchezza. La sera, in particolare, sarebbe bene appoggiare i piedi a una parete in modo da favorire il deflusso della circolazione e mantenere questa posizione per una decina di minuti. Di giorno, invece, può essere utile sollevare le gambe quando si sta sedute, appoggiandole a un seggiolino invece che al pavimento. Anche dormire con un rialzo posizionato in fondo al letto permette un buon flusso circolatorio. Ideale sarebbe usare uno specifico rialzo per il letto dalla parte dei piedi, in modo da favorire il deflusso del sangue durante la notte e assicurare leggerezza alle gambe il mattino.



**si**  
sdraiarsi con le  
gambe appoggiate  
al muro aiuta  
a far defluire  
il sangue

Spray Fraîcheur Jambes Légères

Leggero e non appiccicoso, si usa in ogni momento della giornata: arnica, cipresso e sigillo di Salomone (pianta) favoriscono la microcircolazione per allentare il gonfiore, un estratto di alga rossa dà tono e decongestiona.

LPG, istituto, 200 ml, € 32.



CALZE ELASTICHE SEMPRE

★ Realizzate in speciali tessuti contenitivi, sono studiate per stimolare la circolazione di ritorno (dalla periferia al cuore) e contenere lo sfiancamento delle vene, evitando che il disturbo peggiori nel tempo. I nuovi modelli non hanno nulla da invidiare alle calze tradizionali: sono spesso in morbida microfibra che offre sostegno in leggerezza senza stringere e sono disponibili in una gamma completa di colori. È importante infilare le calze a compressione graduata il mattino ancora prima di scendere dal letto e portarle per tutta la giornata, soprattutto se si prevede di stare a lungo in piedi o sedute.



Gel Fresco Gambe Leggere

Alleggerisce all'istante e rilassa le gambe stanche con una formulazione defaticante a base di canfora e mentolo. Delicato anche sulle pelli sensibili perché senza oli minerali, coloranti e parabeni.

Yves Rocher, negozi monomarca, www.yves-rocher.it, 200 ml, € 12,95.

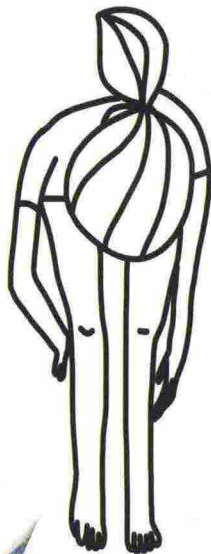


5

## TANTA ACQUA

★ Gli ormoni gravidici (estrogeni e progesterone soprattutto) favoriscono la ritenzione idrica, la vasodilatazione e la fragilità capillare. Bere molta acqua povera di sodio diventa perciò importante per mantenere attiva la circolazione e prevenire la pesantezza alle gambe. Inoltre, introducendo molti liquidi, si favorisce l'eliminazione delle scorie che creano gonfiore. Al termine dell'allattamento al seno si possono bere anche tisane che favoriscono il microcircolo:

- ★ mais e gramigna sono validi diuretici, decongestionanti e rinfrescanti;
  - ★ altea e achillea mantengono pulito l'intestino;
  - ★ achillea, malva, piantaggine e calendula drenano;
  - ★ centella, amamelide, rusco e tiglio rinforzano le pareti dei vasi.
- Sono utili anche gli integratori specifici da assumere seguendo le indicazioni del medico o del farmacista.



**Ven-Mech Gel Gambe**  
Con ingredienti rinfrescanti e stimolanti, come vite rossa, carciofo, cipresso, anice, melissa, liquirizia, cardo mariano, equiseto, dona sollievo e svolge un'immediata azione decongestionante. **Balestra & Mech**, erboristeria e farmacia, 250 ml, € 24.

6

## COSMETICI SPECIFICI

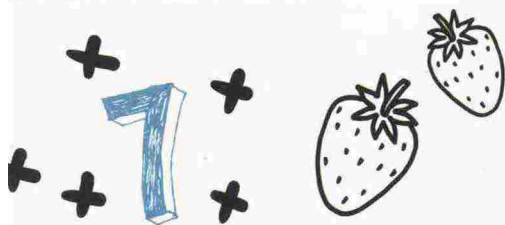
★ Creme, gel e spray formulati per le gambe contengono principi attivi selezionati per agire sul microcircolo, contrastare il ristagno e dare leggerezza. Estratti di centella, rusco e vite rossa in particolare riducono la permeabilità dei vasi, proteggendoli e favorendo il ritorno venoso. Escina, estratti di gemme di cipresso e nocciolo, ginkgo biloba stimolano la microcircolazione, incrementano l'ossigenazione del tessuto e attivano l'eliminazione dei liquidi. In alcune formule sono presenti anche mentolo e canfora dall'effetto rinfrescante. Aloe, estratti e oli vegetali, invece, assicurano idratazione e nutrimento per una pelle elastica e vellutata. È poi importante usare questi prodotti ogni volta che se ne sente il bisogno, anche più volte al giorno, applicandoli con un delicato massaggio che aiuta ad attivare la circolazione: si inizia "scavando" più volte con le dita l'arcata plantare e si prosegue praticando con le mani a imbuto leggere pressioni che dal piede risalgono fino a sopra il ginocchio, come se si volesse infilare una calza.



**Erbaven Cerotti**  
Pratici e veloci da usare, grazie a una speciale tecnologia rilasciano per sei-otto ore troxerutina, rusco, ippocastano, centella e mirtillo, studiati per dare sollievo alle gambe che tendono a gonfiarsi e appesantirsi. **Esi**, erboristeria e farmacia, 24 cerotti, € 14.

bimbisani&belli 89

MAMMA BELLEZZA



7 CIBI SÌ E CIBI NO

★ La frutta è un alleato prezioso delle gambe perché contiene fibre che mantengono attivo l'intestino, evitando congestioni che affaticano la circolazione. In particolare mirtilli, lamponi, fragole e uva sono ricchi di antociani, sostanze protettive del microcircolo. Vanno, invece, evitati i cibi che contengono molto sale, responsabile di ritenzione idrica e gonfiore. Di notte avviene la rigenerazione dei tessuti, anche delle vene; questo processo è tanto più efficace quanto meno carboidrati e grassi si consumano a cena. È importante poi mangiare con calma, masticando bene, in quanto la cattiva digestione produce:

- ★ amine, che causano vasodilatazione,
- ★ acidi, alcoli e aldeidi, che danneggiano le pareti dei vasi,
- ★ gas, che gonfiano le anse intestinali portandole a comprimere i vasi venosi e linfatici delle gambe.



**SoliVen Gambe Leggere Crema**  
Delicata anche sulle pelli sensibili, subito assorbita, con centella, vite rossa, ippocastano, rusco e solidago virga aurea protegge il microcircolo e contrasta il gonfiore offrendo leggerezza e benessere. **Bios Line**, erboristeria, 100 ml, € 14.



8 DUE BUONE ABITUDINI

★ Ci sono buone abitudini che si possono adottare durante il giorno per evitare i gonfiori. 1) Non stare ferme troppo a lungo nella stessa posizione. Del resto, basta poco per stimolare il microcircolo: salire e scendere sulle punte dei piedi per una ventina di volte di seguito o eseguire una decina di rotazioni dei piedi in dentro e in fuori. 2) Respirare bene: il diaframma è definito "secondo cuore" perché imprime ritmo al defluire del sangue venoso e linfatico proveniente dalla parte inferiore del corpo. Un respiro profondo aiuta a contrastare il ristagno venoso e linfatico. Ricordarsi quindi di fare spesso almeno cinque respiri profondi.

9 BANDO ALLA PIGRIZIA

★ Per stimolare la circolazione basta nuotare, andare in bicicletta e soprattutto camminare, che rappresenta il miglior esercizio per attivare il flusso circolatorio. Oltretutto è indicato anche in gravidanza. È importante indossare sempre scarpe comode, in modo che a ogni passo la pompa plantare del piede venga stimolata e permetta la risalita del sangue verso il cuore. Attenzione a non portare troppo a lungo né le ballerine né i tacchi molto alti: entrambi impediscono il corretto appoggio del piede e ostacolano la circolazione. Ideali sono le scarpe con un tacco medio, che non superi i cinque centimetri, e una tomaia morbida che non comprima il piede.



**Aloe Gambe Leggere Gel**  
Grazie alla presenza del mentolo regala un immediato effetto ghiaccio che alleggerisce; in più associa estratti di rusco, hamamelis, vite rossa, ginkgo biloba per migliorare il microcircolo. **Equilibra**, grande distribuzione, 125 ml, € 7,95.



10 VISITA DALL'ANGIOLOGO

★ Stanchezza, gonfiore e pesantezza soprattutto di sera sono condizioni comuni. Ma fissare l'appuntamento con un angiologo diventa necessario quando i sintomi diventano più evidenti e fastidiosi, in particolare quando compaiono crampi notturni, formicolii, ragnatele di capillari a fior di pelle. Solo lo specialista, infatti, è in grado di verificare con precisione lo stato della circolazione, consigliando gli interventi più efficaci per evitare che lo sfiancamento di vene e capillari diventi così importante da causare problemi di salute seri al punto da rendere necessario un intervento chirurgico.

di **Alberta Mascherpa**  
consulenza del dottor **Angelo Bianco**, medico termalista, esperto in terapie naturali ad **Abano Terme (Pd)**