togliti il peso dalle

I cosmetici che alleviano la fatica

In gel, in crema oppure in spray, le formule specifiche per le gambe contengono principi attivi che lavorano insieme per dare una spinta alla circolazione e allentare la stanchezza.

Favoriscono il microcircolo: l'escina, la centella, i bioflavonoidi del mirtillo, l'edera, la quercia marina e il sambuco proteggono l'elasticità dei vasi, dando un aiuto prezioso nel mantenere attiva la circolazione e nell'evitare i gonfiori.

Drenano i liquidi: principi attivi di origine vegetale come l'ananas, la rutina, la malva e il rosmarino hanno un'azione stimolante sul circolo linfatico, favorendo l'eliminazione dei ristagni e attenuando la sensazione di pesantezza.

Rinfrescano e alleggeriscono: sostanze come il mentolo hanno un immediato effetto decongestionante e rinfrescante; spesso "lavorano" insieme a particolari estratti vegetali come quello di meliloto e di malva, astringenti e lenitivi, per restituire velocemente benessere e leggerezza alle gambe.

Le temperature elevate incidono in maniera negativa sulla circolazione, provocando gonfiori e fastidiose sensazioni di stanchezza agli arti inferiori. Un aiuto prezioso arriva da gel, creme e spray con specifiche formule a base di principi attivi selezionati, per lo più di origine vegetale, capaci di agire su più fronti per restituire benessere giorno e notte

COLPA DEL CALDO

Gonfiore e pesantezza alle gambe sono da attribuire in estate al caldo che, dilatando vene e capillari, ostacola la circolazione di ritorno, quella che dalle gambe risale verso il cuore. Il flusso circolatorio rallenta, i liquidi si accumulano e gli arti inferiori diventano stanchi e gonfi. Peggiorano il problema lo stare a lungo nella stessa posizione, sedute oppure in piedi, e la mancanza di movimento. Senza dimenticare che ci sono soggetti per natura predisposti alle difficoltà circolatorie: in questi casi il problema è ancora più significativo e necessita dell'intervento di un medico.

gambe

BENEFICI ANCHE PER LA PELLE

I cosmetici per le gambe sono utili anche per prendersi cura della pelle. La loro formula contiene, infatti, principi attivi come il collagene vegetale, l'aloe vera e la vitamina E, selezionati per la loro capacità di apportare idratazione, di proteggere l'epidermide e di prevenirne l'invecchiamento precoce. Utilizzati con regolarità rappresentano quindi un aiuto prezioso per contrastare aridità e secchezza che interessano in genere la parte bassa delle gambe, dove l'epidermide tende per natura a essere povera di sebo e facile alle screpolature.

Il massaggio stimolante

È utile stendere i prodotti defaticanti con un delicato massaggio che, stimolando la circolazione, potenzia l'effetto rilassante delle formule.

- Si appoggia una gamba al bordo della vasca o di una sedia e si inizia massaggiando le caviglie, un punto dove i liquidi ristagnanti tendono ad accumularsi a causa della forza di gravità.
- Avvolgendo la gamba con entrambe le mani si risale lentamente fino alle cosce senza esercitare una pressione eccessiva. Si ripete questo movimento di sfioramento per cinque-sei volte e si procede a eseguire lo stesso massaggio sull'altra gamba.
- Volete rendere ancora più intensa la sensazione di benessere alle gambe? Potete applicare i prodotti dopo aver fatto risalire dalle caviglie fino alle cosce il getto della doccia, prima freddo e poi caldo: il brusco alternarsi della temperatura funziona come una ginnastica vascolare passiva che attiva la circolazione (è la versione casalinga del percorso Kneipp in vasche calde e fredde).

10 consigli dello specialista

Arrivano dal professor **Giampiero Campanelli**, direttore della Chirurgia generale II Multimedica di Castellanza (Va) e docente di Chirurgia all'università dell'Insubria di Varese.

Sollevarsi spesso sulle punte quando si è costrette a stare a lungo in piedi: questo movimento facilita la risalita del sangue venoso dalla gamba verso il cuore.
Non restare a lungo sedute con le gambe a penzoloni, per esempio in treno o in automobile. Se dovete affrontare un lungo viaggio, non indossate indumenti stretti e fermatevi almeno ogni ora per una breve passeggiata.
Dormire con i piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore; posizionare lo spessore sotto il materasso, ma non sopra perché questo blocca la circolazione a livello del ginocchio.
Cercare di non esporre le gambe al sole diretto se si hanno varici e capillari dilatati; evitare anche le sabbiature e cercare invece di camminare a lungo dentro l'acqua del mare immersi fino al bacino.
Evitare gli indumenti stretti o attillati che ostacolano la risalita del sangue verso l'alto.
Cercare di tenere sotto controllo il peso per non affaticare cuore, ossa, articolazioni e circolazione.
Preferire la doccia al bagno: l'immersione in acqua calda provoca vasodilatazione.
Praticare nuoto, andare in bicicletta e fare lunghe passeggiate. Sono le attività fisiche più indicate per mantenere attiva la circolazione. Per camminare, meglio indossare scarpe tecniche o con tacchi di media altezza per favorire il ritorno del sangue.
Evitare di fumare e di bere alcolici.
Indossare le calze elastiche a compressione graduale, studiate per chi soffre di problemi circolatori o di vene varicose (il modello va scelto attentamente con l'aiuto del medico o del farmacista). È importante indossarle al mattino da sdraiati, prima di scendere dal letto.

❶ *Erbaven Fresh Gel Esi*
A base di rutina, escina, mirtillo, ananas, aloe vera e vitamina E contrasta il ristagno di liquidi e la pesantezza. Il mentolo regala immediata freschezza alle gambe (erboristeria e farmacia, 100 ml, € 11).

❷ *Piè Veloce Gel Defaticante Helan*
Con estratti di sambuco, ippocastano e hamamelis combinati con olio essenziale dell'albero del tè, contrasta gonfiore e pesantezza alle gambe (erboristeria e farmacia, 100 ml, € 11).

❸ *Levital Plus Spray Siffra Farmaceutici* - Centella e meliloto, ippocastano e mirtillo aiutano a ridurre la sensazione di pesantezza e di gonfiore alle gambe. Lo spray contiene mentolo per un'immediata freschezza (farmacia, 75 ml, € 13).

❹ *Gel Relax Dottor Ciccarelli*
A rapido assorbimento e non untuoso, è un gel rinfrescante senza alcol, con un elevato potere idratante. Composto da centella, edera, betulla, menta e acqua di hamamelis, si stende su gambe e piedi (farmacia, 50 ml, € 7,60).

❺ *Defence Body Gel Defaticante Gambe BioNike*
Assicura un immediato effetto rilassante e rinfrescante, grazie a sostanze stimolanti del microcircolo. Agenti osmoprotettivi idratano la pelle (farmacia, 100 ml, € 13,50).

❻ *Linea Corpo Gambe Trattamento Riposa Gambe Bottega Verde* - Un gel a base di estratti di edera, malva, ortica, rosmarino e collagene vegetale, che alleggerisce le gambe e preserva la morbidezza della cute (negozi monomarca 100 ml, € 13,99).

❼ *Crema per Piedi & Gambe L'Erbolario*
Leggerissima e di immediato assorbimento, assicura benessere istantaneo alle gambe, grazie a un mix di edera e quercia marina dalle spiccate proprietà drenanti e stimolanti della circolazione (erboristeria, 125 ml, € 10).

Servizio di Alberta Mascherpa.