

Informazione pubblicitaria



Una cattiva circolazione delle gambe può originare numerose situazioni di malessere, come sensazione di pesantezza ad arti inferiori e piedi, i quali manifestano dolori, gonfiori e formicolii.

Ma non è tutto: questa situazione non deve essere infatti sottovalutata, poiché capace di causare vertigini, stanchezza cronica, capogiri e senso di svenimento.

Quali sono i rimedi più adatti per garantirsi il massimo del benessere? Scopriamolo subito!

9 Alimenti alleati della circolazione

I migliori **integratori per la circolazione delle gambe** sono senza ombra di dubbio quelli a base di **ginkgo biloba**, in quanto le sostanze presenti all'interno della suddetta pianta hanno il potere di dare elasticità alle pareti venose e dilatare in maniera adeguata i vasi sanguigni.

Vanno

benissimo anche i prodotti a base di:

- **vite rossa:** i bioflavonoidi in essa contenuti combattono efficacemente le vene varicose e svolgono un'ottima azione antiossidante, tonica e vaso protettrice;
- **mirtillo:** questo frutto dalla colorazione scura, oltre ad avere un delizioso gusto asprigno, possiede molte proprietà astringenti e vasoprotettrici;
- **centella asiatica:** rappresenta un autentico toccasana per le gambe, visto che si rivela decisamente utili per trattare e prevenire l'insufficienza venosa, la pesantezza ad arti, caviglie e piedi, dolore venoso, capillari evidenti e crampi notturni;
- **biancospino:** favorisce la regolare funzionalità della pressione arteriosa e dell'apparato cardiovascolare;
- **tè verde:** non solo esercita una fantastica azione protettiva sui vasi sanguigni, ma svolge anche un'efficiente azione diuretica, antiossidante e antinfiammatoria;
- **ananas:** si trova spesso all'interno della lista ingredienti degli integratori per gambe gonfie, poiché velocizza lo smaltimento dei liquidi in eccesso, contrasta la ritenzione idrica e la formazione della pelle a buccia d'arancia;
- **ippocastano:** grazie alla presenza dell'escina, ha la capacità di normalizzare la permeabilità delle pareti venosi, evitando così l'origine di gonfiori.

Inoltre l'**escina** stimola le ghiandole surrenali e svolge una favolosa **azione antinfiammatoria**.

Per quanto riguarda la tipologia di integratori, in commercio sono reperibili sotto forma liquida oppure di capsule e opercoli.

Si possono assumere gli integratori come e quando si vuole?

Per migliorare la circolazione delle gambe con integratori (<https://www.drmax.it/dietetici/circolazione>) occorre innanzitutto scegliere quello maggiormente adatto alle proprie esigenze; per tale ragione si consiglia di accantonare i rimedi fai da te, così da lasciare spazio al parere di un medico. Questi dispositivi, anche se sono a base naturale, possono infatti entrare in contrasto con eventuali terapie

farmacologiche e causare effetti collaterali.

Una volta stabilita la soluzione ideale, occorre assumerla attenendosi al foglietto illustrativo oppure alle disposizioni dello specialista per evitare sovra dosaggi. Al fine di ottenere un miglior risultato, bere almeno due litri d'acqua oppure tisane non zuccherate al giorno, in modo da favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Spesso il gonfiore è infatti causato proprio da questi ultimi che tendono a ristagnare all'interno dei tessuti.

Consigli pratici per una buona circolazione

Oltre

agli **integratori**, si rivelano

altrettanto utili alla buona **circolazione**

delle gambe non solo dei massaggi ad hoc, ma anche il tenere sollevate

queste ultime, specialmente se si trascorrono parecchie ore in posizione seduta.

Inoltre si consiglia di inserire sotto il materasso dei cuscini prima di

coricarsi e di sollevare gli arti inferiori contro il muro in verticale per

circa quindici minuti.

Non sono poi da dimenticare gli esercizi di stretching per allenare i vasi sanguigni a contrarsi e dilatarsi.

Si rivelano molto utili anche la camminata, il nuoto e la pedalata a bordo bici oppure cyclette. Infine

conviene non rimanere seduti nella medesima posizione per un periodo di tempo troppo lungo: meglio

alzarsi, camminare ed eseguire delle rotazioni con le caviglie non appena si avvertono dolori alle

articolazioni.

Comportamenti da adottare per contrastare il gonfiore alle gambe

Come

dice il termine stesso, **integratore**

vuol dire integrare, ossia coadiuvare il raggiungimento di un determinato

obiettivo e in questo caso specifico si parla di debellare il gonfiore delle

gambe.

Per

far sì che un prodotto dia il meglio di sé, occorre pertanto adottare dei comportamenti corretti, in primis alimentarsi in modo corretto; meglio infatti evitare gli alimenti ricchi di sale e grassi come patatine fritte, formaggi stagionati e salumi, in quanto trattengono i liquidi.

Il

medesimo discorso vale anche per il fumo, le bevande alcoliche, l'indosso di tacchi troppo alti e indumenti eccessivamente aderenti, perché bloccano **la circolazione del sangue**.

Si

rivela altrettanto utile, ogni volta che si trova in posizione seduta, evitare di accavallare le gambe: sebbene possa sembrare comodo, è invece un comportamento molto dannoso. Esso, oltre a far gonfiare gli arti, causa dolore e intorpidimento.