

Occhio alle gambe pesanti

scritto da fmadmin | Aprile 24, 2016



Alzi la mano chi conosce la sensazione di arrivare a fine giornata con la sensazione di avere le gambe di un elefante! Pesantezza, gonfiore, indolenzimento o addirittura dolore sono problematiche che tutti conosciamo, soprattutto noi donne! Se ne occupa la medicina tanto quanto l'estetica con un picco importante durante i mesi estivi dove il caldo e l'esposizione al sole contribuiscono a rendere il problema ancora più accentuato! I movimenti più banali come salire le scale o anche solo camminare diventano fastidiosi e stressanti, senza contare che spesso il gonfiore e il senso di pesantezza si associano a vene gonfie, in rilievo e alla comparsa della nostra acerrima nemica... la cellulite!

Ebbene sì, come se non bastasse dover combattere con la genetica, i chili di troppo e l'eterna tentazione dei dolci... la buccia d'arancia può essere causata anche da un ristagno di liquidi e dalla cattiva circolazione nella zona degli arti

inferiori!

Lo sappiamo, in questo momento volete solo urlare e prendere a morsi il primo che vi capita sotto mano tanta la rabbia, ma abbiate fede, conoscere il problema è il primo passo per risolverlo e migliorare la situazione si può!

Innanzitutto capiamo di cosa stiamo parlando:

Ciò che accomuna il diffuso problema della cellulite e gambe gonfie e pesanti è sostanzialmente una disfunzione circolatoria: che sia questa derivante da una patologia, o che sia ereditaria, o derivata da uno stile di vita sbagliato, rimane sempre la causa madre di questi problemi estetici.

La causa diretta delle gambe gonfie è il ristagno dei liquidi nei tessuti delle stesse mentre uno scarso apporto d'ossigeno ai muscoli può essere considerata come la principale causa della stanchezza.

Gli inestetismi della cellulite, delle varici, e delle gambe gonfie e le sensazioni di stanchezza e pesantezza quindi altro non sono che segnali di una disfunzione circolatoria e sono proprio gli arti inferiori ad avere un compito arduo e complesso.

Per far risalire il sangue dalla punta dei piedi verso il cuore gli arti inferiori hanno un complesso sistema di valvole che da una parte pompa il sangue verso l'alto e dall'altra impedisce il suo reflusso, tutto questo ogni giorno, per tutta la vita, contro la forza di gravità! L'età, uno stile di vita squilibrato e poco sano e delle disfunzioni rendono questo meccanismo complesso e se l'organismo non ha abbastanza energia non riesce a combattere la gravità impedendo al sangue e ai liquidi di tornare in circolo... risultato? Ristagno e quindi pesantezza, vene gonfie e cellulite! Nonostante il problema colpisca anche gli uomini, è sicuramente più diffuso nella sfera femminile perché come tutti i disturbi della circolazione delle gambe, è influenzato negativamente dai

cambiamenti ormonali che frequentemente colpiscono il corpo femminile a causa del ciclo mestruale, della gravidanza e della menopausa (e poi ci dicono che noi donne siamo isteriche!!!) Ma veniamo alla parte più importante: i rimedi alle gambe stanche e pesanti!

Prima di tutto va detto che questo inestetismo è sicuramente un campanello d'allarme e non va trascurato e tenuto sotto controllo con adeguate analisi! Se il problema è quindi dato da patologie importanti la prima cosa da fare è sicuramente affidarsi a un medico e alle cure prescritte.

Ma prima di arrivare a questo grado è possibile aiutare il corpo a fare il suo lavoro con accorgimenti, trattamenti e prodotti che attenuano la predisposizione genetica e prevengano l'origine del problema o la sua sedimentazione.

Comportamenti positivi per contrastare il ristagno dei liquidi:

1. Fare attività fisica costante e moderata.
2. Cambiare spesso posizione: il corpo deve alternare posizioni verticali ed orizzontali, movimento e riposo.
3. Bere in media 2 litri d'acqua al giorno.
4. Seguire un'alimentazione varia ed equilibrata.
5. Concedersi quando è possibile idromassaggi, getti d'acqua fredda ed in generale stimolazioni leggere che riattivino la microcircolazione.
6. Preferire i collant a compressione graduata, ovvero quelli che posseggono una pressione diversa per le diverse parti della gamba.
7. Mettere una crema che aiuti la circolazione

Comportamenti da evitare:

1. Un'alimentazione ricca di cibi grassi e salati.
2. Fumo ed alcol.
3. Posizioni prolungate e vita sedentaria in generale.
4. Esposizioni prolungate al sole.

5. Cambiamenti repentini dello stile di vita: diete ed attività fisiche devono essere sempre moderate e sviluppate in modo graduale.
6. Portare troppo spesso tacchi alti e jeans stretti.

Ormai lo diciamo da anni... la cosa più importante che si può fare è NON ASPETTARE! La prevenzione è la miglior cura! Prendersi cura adesso delle nostre gambe con i giusti prodotti e trattamenti (abbinati ai consigli che vi abbiamo appena dato) permette di ridurre le possibilità di sviluppare questo inestetismo e avere quindi gambe leggere, energiche, sane e SENZA CELLULITE!