



Acquista 2 prodotti di detergenza Henkel. Ogni giorno in palio  
**10 CARNET DA 10€ DI BUONI SCONTO**  
e ogni mese puoi provare a vincere  
**5.000€** per il RESTYLING DI UN AMBIENTE di casa tua con  
*Paola Marcella*

IL PULITO CHIAVI IN MANO

PARTECIPA >

Concorso a premio valido dal 02/03/2020 al 31/10/2020. Montepremi complessivo 69.600,00€ (Iva inclusa non scorponibile)

/ VISO E CORPO

## 3 consigli per combattere la ritenzione idrica

CONDIVIDI COMMENTA



La cellulite e la ritenzione idrica sono due facce dello stesso problema: una pessima circolazione. Prima che questo disturbo si trasformi in qualcosa di patologico, puoi lavorare per ridurre i segni e avere gambe più leggere.

Top Gallery della settimana



Outfit autunno 2020: 7 look trendy da sfoggiare

[Leggi tutto](#)



Torta decorata con glassa a specchio: 11 decorazioni bellissime

[Leggi tutto](#)



Angeli a punto croce: 7 schemi gratis per i ricami delicati

[Leggi tutto](#)

#### LEGGI IN 1'

Io odio la **ritenzione idrica**. Se ti senti una sorta di Puffo arrabbiato con il tuo corpo, sappi che non c'è donna serena (o almeno sono pochissime). Come mai? La cellulite è democratica e colpisce chiunque, anche le modelle. La ritenzione idrica è legata al 100% alla **cattiva circolazione**, l'acqua fuoriesce dai capillari e si infiltra nei tessuti. Che cosa si può fare? Disostruendo i tessuti si perde qualche centimetro su cosce e gambe, si leviga la buccia d'arancia e si agisce anche sulla cellulite. Tutto questo lo ottieni seguendo alcune regole.

**Cambia dieta.** Hai bisogno di bere di più, di consumare carboidrati raffinati, di evitare i grassi e di consumare una giusta quantità di proteine. Un livello di proteine nel sangue troppo basso è una causa di ritenzione idrica.

**Fai dei massaggi.** Il drenaggio linfatico è un rimedio conosciuto. Per eliminare anche il grasso, è bene abbinarlo a un palpatore-rollo tipo **Endermologie** da GPL. Ottima anche la pressoterapia e ovviamente ricordarti che certi trattamenti li puoi fare anche a casa, magari usando delle creme drenanti.

**Usa degli integratori.** Fucus, tarassaco, piante drenanti funzionano bene, a patto di essere costanti nell'assunzione. È bene combinarli con principi attivi venotonici, come trifoglio dolce, ginkgo o vite rossa. L'obiettivo deve essere rinforzare i capillari ma al tempo stesso eliminare l'acqua trattenuta. Se puoi, fatti confezionare dei prodotti personalizzati, magari evitando quei composti che potrebbero darti fastidio (intolleranze e allergie).

[Vedi tutti in VISO E CORPO](#)

#### Leggi anche:



[/ VISO E CORPO](#)

Massaggio linfodrenante: benefici e controindicazioni



[/ VISO E CORPO](#)

Pressoterapia gambe e addome, come funziona e quali sono i benefici

[/ IN FORMA](#)

I rimedi idrica e