



CAPELLI

Capelli autunno 2018: una chioma a tutto volume



CAPELLI

Capelli: 30 idee per farsi la coda questa estate



CAPELLI

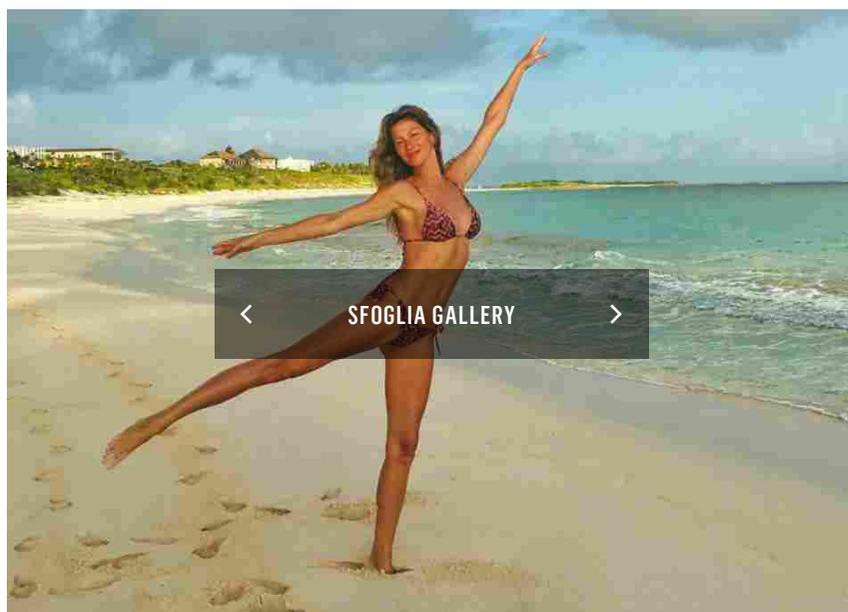
I migliori tagli per capelli fini e non solo

BEAUTY . VISO E CORPO

Gambe, come combattere l'effetto palloncino

21 AUG, 2018

di ALICE ROSATI



Dalle creme che danno un sollievo immediato contro la pesantezza, al movimento dentro e fuori dall'acqua. Oltre ai tanti lati positivi l'estate porta con sé anche gambe più gonfie del solito. Qui i rimedi per farle tornare affusolate e leggere, nonostante il caldo



Dita dei piedi a salsicciotto con i listelli dei sandali che rimangono scavati sulla pelle, caviglie che scompaiono, gambe pesantissime e culotte de cheval ancora più evidenti: è l'**effetto palloncino** dell'estate. Con il caldo la nostra circolazione funziona peggio, i liquidi defluiscono con più difficoltà e noi ci gonfiamo. La causa delle **gambe gonfie** è infatti un deficit del sistema circolatorio perché il caldo dilata vene e capillari, cui si aggiunge la ritenzione idrica.

LEGGI ANCHE

[Obiettivo gambe, come Irina e le altre](#)

«Le gambe soffrono a causa della stasi venosa, il ristagno del sangue nelle vene.

Quando perdono elasticità, il sangue, che dai piedi risale verso il cuore, può refluire verso il basso e dare origine a un sovraccarico venoso. Il risultato? Le vene si dilatano e il ristagno aumenta. E il caldo non aiuta. Il calore, infatti, dilata i vasi superficiali e la circolazione, di conseguenza, rallenta», spiegano da Assosalute.

LEGGI ANCHE

[Creme «effetto sorbetto», più fresche di uno Spritz](#)

I RIMEDI

Come ritrovare gambe effetto piuma, affusolate e leggere? L'[Unità Operativa di Chirurgia Vascolare di Humanitas](#) consiglia di non surriscaldare le gambe al sole, che non vuol dire coprire con un telo, ma bagnarle frequentemente; di camminare in acqua o lungo la spiaggia, di fare docce di acqua fredda alla mattina e alla sera per riattivare la circolazione e godere di una sensazione di benessere dovuta allo shock termico; di sollevare frequentemente gli arti inferiori e dormire con le gambe più in alto rispetto alla testa, posizionando un piccolo rialzo sotto il materasso. Prima però, anche delle creme e dei gel rinfrescanti danno beneficio e alleviano la sensazione di pesantezza. Gli ingredienti da tenere d'occhio, oltre alla texture in gel leggerissima e a rapido assorbimento, sono l'ippocastano, la pilosella, la betulla, il dente di leone, la centella, la gramigna e il tiglio.

IL TRATTAMENTO D'URTO

Si chiama **LPG Lipomassage Endermo Drenante** ed è un trattamento contro il caldo. Con una stimolazione meccanica, grazie alle diverse regolazioni della nuova testina di trattamento brevettata Alliance, **endermologic®** permette di attivare le funzioni di eliminazione dell'organismo e di stimolare la circolazione, alleviando la sensazione di pesantezza e riducendo la ritenzione idrica. Già con una sola seduta ci si sente meglio e i pantaloni si infilano più facilmente.

TOP STORIES



BEAUTY STAR

Meghan Markle, la trasformazione beauty in duchessa di Sussex

di ANTONELLA ROSSI



MAKE UP

Come rimuovere il make-up quando si è abbronzate

di ELEONORA NEGRI

