

ISTRUZIONI PER L'USO

integratori

possibile intervenire attraverso l'alimentazione e l'utilizzo di integratori contenenti sostanze selezionate per le proprietà drenanti e stimolanti sulla microcircolazione. L'obiettivo di un regime dietetico che tenga conto della salute e del benessere delle gambe è quello di aumentare l'assunzione di sostanze capaci di mantenere elastici i capillari e le vene e di rinforzare le difese antiossidanti dell'organismo, in quanto i radicali liberi sono uno dei fattori responsabili della vasodilatazione, che è all'origine della perdita di funzionalità dei vasi. Utili in tal senso sono la vitamina C, i bioflavonoidi, la rutina, i grassi insaturi, il potassio e il magnesio, che si possono trovare nella frutta fresca e secca, nella verdura, nei legumi non conservati, nei cereali integrali, nel pesce, nell'olio extra vergine di oliva e in quello di semi crudi. Fondamentale è anche l'acqua: bisogna bere ogni giorno in abbondanza per favorire l'idratazione dell'organismo ed evitare tutti quegli alimenti ricchi in sodio e grassi animali (tra cui i cibi conservati, i salumi, il burro, i dadi e gli estratti di carne) e infine limitare il consumo di alcolici e quello di caffeina. Seguire queste indicazioni può essere di aiuto non solo a chi deve smaltire i chili in eccesso che gravano sull'organismo, rendendo difficoltosa la circolazione degli arti inferiori, ma anche a chi, sebbene nel proprio peso forma, avverte →

Arkopharma

Arkocapsule Mirtillo

Aiuta la funzionalità del microcircolo e dona sollievo in caso di gambe pesanti grazie alle proprietà venotoniche del mirtillo, i cui antocianosidi determinano una diminuzione della permeabilità capillare e un aumento della resistenza delle pareti vasali. Le polveri presenti nelle capsule sono ottenute attraverso la tecnica della criostrutturazione, che permette di mantenere inalterati i principi attivi. Il prodotto è consigliato nei disturbi della circolazione venosa, come gambe pesanti, varici e couperose. **Posologia:** si consiglia di assumere una o due capsule due volte al giorno, dopo i pasti.

Bios Line

SoliVen Gambe Leggere

Efficace nei casi di cattiva circolazione che si manifestano con sensazione di pesantezza alle gambe, caviglie gonfie e capillari superficiali, i principi attivi contenuti nel prodotto favoriscono la funzionalità del microcircolo e donano un piacevole e immediato senso di benessere e leggerezza alle gambe: la vite rossa aiuta a sostenere la circolazione grazie all'elevata concentrazione di proantocianidine; l'estratto di corteccia dell'ippocastano restituisce tonicità ai vasi e contrasta i gonfiori; le ruscochine contenute nel rusco regolano la permeabilità e l'elasticità dei vasi; la solidago virga aurea contribuisce al drenaggio dei liquidi in eccesso. **Posologia:** si consiglia di assumere una o due capsule al giorno con acqua o altro liquido, per almeno 15 giorni.

Aboca

RuscoVen

Integratore alimentare a base di estratti di rusco, centella, vite rossa e amamelide, che favoriscono la funzionalità del microcircolo e aiutano a ritrovare il benessere delle gambe. **Posologia:** per garantire il corretto apporto di principi attivi si consiglia di assumere un opercolo due volte al giorno e di utilizzare RuscoVen Biogel gambe leggere per un'azione sinergica ancora più efficace.



Body Spring

NaturGambe

Integratore alimentare a base di bioflavonoidi, centella, rusco, mirtillo nero, tarassaco, ginkgo biloba e vitamina C, formulato per favorire la fisiologica funzionalità del microcircolo che, se alterata, può manifestarsi con sensazione di pesantezza e gonfiore delle gambe. **Posologia:** si consiglia di assumere due capsule al giorno.