CATTIVA CIRCOLAZIONE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE: LA SALUTE DELLE GAMBE VIEN MANGIANDO

I **problemi circolatori**, la **ritenzione idrica** e la **cellulite** si prevengono e combattono anche grazie alla **dieta**, cioè assumendo i principi nutritivi più adatti a rinforzare il tono delle vene, renderle più efficienti e drenare i liquidi in eccesso.

Scopri cosa portare in tavola!

SOMMARIO

- INTRODUZIONE 3
- LA RITENZIONE IDRICA HA MOLTO A CHE FARE CON LA CIRCOLAZIONE 4
- LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E LINFATICA 5
- IL BENESSERE DELLE GAMBE COMINCIA A TAVOLA 7
- TROPPO SALE E ZUCCHERO NELLA DIETA: LE GAMBE SOFFRONO 7
- PIÙ SALE = PIÙ GONFIORE 9
- QUANTO SALE PER GAMBE IN SALUTE 9
- CURIOSITA' SUGLI ALIMENTI PIÙ O MENO RICCHI DI SALE 9
- 7 SOSTANZE DA METTERE NEL PIATTO: CHE NON MANCHINO MAI! 10
- 5 VERDURE ANTI RITENZIONE IDRICA 12
- TANTA BUONA FRUTTA PER GAMBE IN FORMA 14
- 3 RICETTE FACILISSIME MONOPORZIONE PER SGONFIARE LE GAMBE 16
- UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA: INFUSI E TISANE 17

INTRODUZIONE

Gambe gonfie e pesanti, ritenzione idrica e cellulite ti mettono a disagio? Ci sono molti accorgimenti che puoi adottare per dare una svolta alla qualità della tua vita e all'immagine di te che vedi riflessa allo specchio. La dieta è uno di questi.

Non si tratta di smettere di mangiare, ma di **imparare a mangiare meglio**, dando un taglio alle cattive abitudini e puntando, al contrario, sui cibi amici delle tue gambe: **diuretici, antinfiammatori, stimolanti della circolazione, antiossidanti.**

Lo scopo di questa mini guida è indicarti cosa non far mancare nei tuoi menù quotidiani per alleviare sintomi e inestetismi di disturbi e patologie vascolari, o meglio ancora rallentarne l'insorgenza.

Si ringraziano per il contributo scientifico la Dr.ssa Emma Balsimelli, Nutrizionista, il Dr. Gianfranco Lessiani, Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare, e il Dr. Rodolfo Malberti, Specialista in Ortopedia e Traumatologia.

La **Dr.ssa Emma Balsimelli**, nutrizionista a Pistoia, è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico, e successivamente ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Firenze. Tra le sue esperienze, l'attività di ricerca presso il Centro Trombosi Università di **Firenze**.

Il Dr. **Gianfranco Lessiani** è Medico Chirurgo Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare e svolge la sua professione presso l'unità di Angiologia (Medicina Interna) dell'Ospedale Città Sant'Angelo di **Pescara**. È Vicepresidente della Società Italiana di Angiologia e Patologia Vascolare (SIAPAV).

Il Dr. **Rodolfo Malberti** è Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia, con Diploma in Pathologie Locomotrice liée à la Pratique du sport (Univ. de Nice Sophia-Antipolis) e Capacité de Médecine et Biologie du Sport (Univ. de la Méditerranée Aix-Marseille). Visita a **Desio** (MB) ed è Medico di diverse Società Sportive.

LA RITENZIONE IDRICA HA MOLTO A CHE FARE CON LA CIRCOLAZIONE

Spina nel fianco di molte donne, la **ritenzione idrica** rappresenta non solo un fastidioso inestetismo che appesantisce la linea delle gambe, ma soprattutto un campanello di **allarme sulla salute circolatoria periferica**.

PERCHÉ?

Sedentarietà e implicazioni ormonali hanno certamente una colpa, così come le **cattive abitudini alimentari**, ma purtroppo esiste un fattore specifico che è ineliminabile: **la familiarità**. Una circolazione periferica difettosa che provoca gambe gonfie e tendenti a trattenere liquidi è, in molti casi, un'eredità familiare a cui volentieri chiunque rinuncerebbe, potendo.

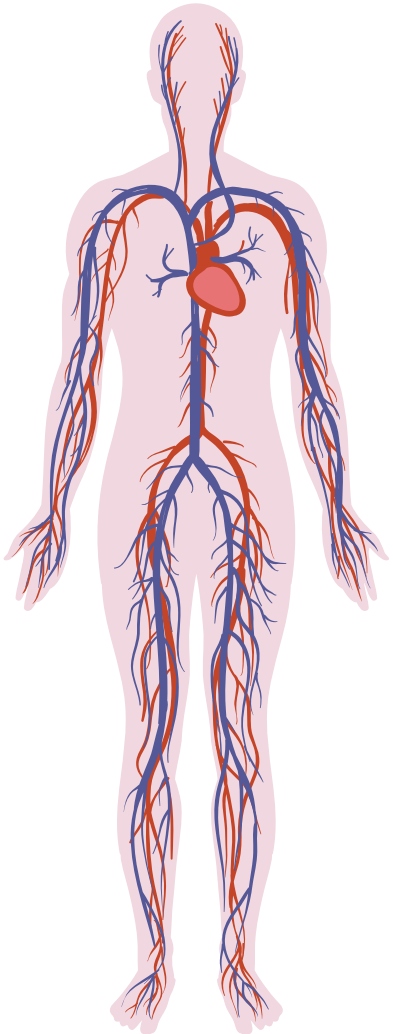
- Quante volte ti è capitato di pesarti al mattino e poi, alla sera, scoprire di avere messo su uno o due chili?
- O che i pantaloni che ti calzavano a pennello quando li hai indossati prima di uscire, a un certo punto del pomeriggio cominciano a tirare qua e là?
- Come è possibile?

Nella maggior parte dei casi **non hai messo su grasso**, ma lo sgradevole effetto palloncino è dovuto ai **liquidi che hanno ristagnato nelle gambe, nella pancia e sui glutei**. Si chiama ritenzione idrica, ed è una conseguenza di un disturbo della circolazione venosa e di quella linfatica.

SPIEGHIAMO MEGLIO

LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E LINFATICA

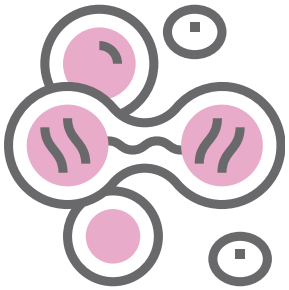
La circolazione del sangue dipende dalla forza motrice di una pompa centrale, il **cuore**, e funziona a ciclo continuo. Il sangue entra nei polmoni, dove viene arricchito di ossigeno, e da lì fa il giro del corpo fino alle regioni più periferiche.
Poi, attraverso **l'intricata rete di vene e capillari**, viene caricato di sostanze di scarto per risalire verso il muscolo cardiaco.



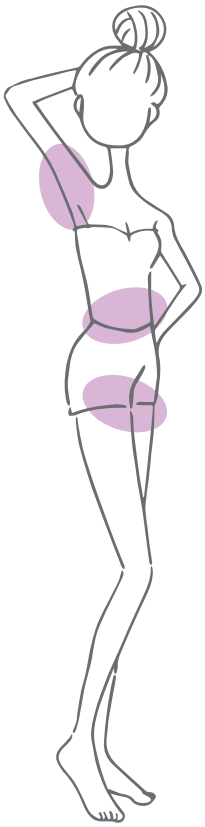
Nel percorso di risalita il nostro fluido vitale viene spinto da un complesso meccanismo che sfrutta la contrazione muscolare e le **piccole valvole presenti nei vasi** che frazionano la colonna di sangue e ne impediscono il reflusso venoso.

Ma a volte queste si inceppano, e in alcune persone le pareti dei vasi sanguigni, che dovrebbero essere elastiche e turgide, appaiono rilassate, porose, e quindi non sono in grado di sospingere il sangue verso l'alto in modo efficiente.

Ecco che allora si verifica una **stasi venosa**, con il sangue fermo nelle zone inferiori del corpo.

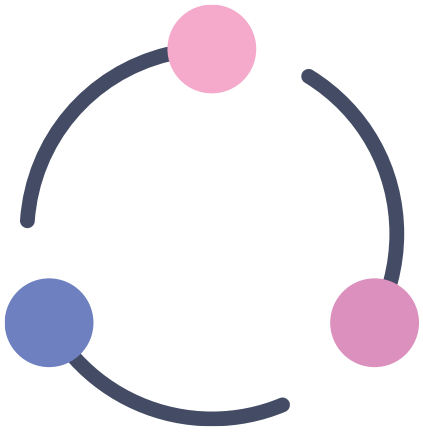


La ritenzione idrica ha molto a che vedere anche con un altro tipico disturbo femminile: una circolazione linfatica debole o deficitaria.
La linfa è un fluido composto da **sostanze di scarto del sangue**.
Quando il sangue arriva negli organi e tessuti deve rilasciare le sostanze nutritive e l'ossigeno che trasporta. Durante il percorso inverso non tutto viene riassorbito per tornare al cuore. Una piccola parte resta bloccata negli **spazi intercellulari** e deve essere drenata proprio dal sistema linfatico.



Quest'ultimo, però, non può contare su una pompa centrale, ma si basa esclusivamente sulla **motilità muscolare**. Sono i muscoli, contraendosi e rilassandosi, che permettono alla linfa di procedere, con passaggi intermedi in "stazioni di snodo" (i linfonodi), ghiandole disseminate in zone precise del corpo, come le ascelle, il collo, l'addome.

Quando questo tipo di stimolo non è sufficiente, **la linfa tende a ristagnare nei vasi gonfiando i tessuti.**



Spesso il liquido interstiziale ristagnante a causa del rallentamento venoso e linfatico predilige le **cellule lipidiche**, che si trovano sottocute, **gonfiandole** e premendo contro le stesse. Questo fenomeno in termine tecnico si chiama *"pannicolopatia edemato-fibrosclerotica"* o cellulite: i liquidi infiltratisi tra le cellule provocano **un'infiammazione del tessuto adiposo** che a sua volta causa un'ulteriore compressione dei capillari e generando antiestetico un circolo vizioso.

IL BENESSERE DELLE GAMBE COMINCIA A TAVOLA

È possibile combattere ritenzione idrica, insufficienza venosa e cellulite apportando qualche cambiamento strategico alla tua routine quotidiana? Sì, a patto di essere determinati e costanti.

SU COSA PUOI PUNTARE?

Innanzitutto sull'alimentazione!

Ci sono cibi che sono una vera e propria miniera di sostanze antiossidanti in grado, in modo del tutto naturale, di **rinforzare e rendere più elastiche le vene** e di migliorare così la circolazione, con tutte le conseguenze positive a livello di ritenzione idrica e cellulite.

TROPPO SALE E ZUCCHERO NELLA DIETA: LE GAMBE SOFFRONO

Il sodio è un minerale importante per la salute, e se lo elimini del tutto nel tentativo di sgonfiarti, rischi di andare a sbilanciare il tuo sistema elettrolitico e ritrovarti alla prese con disidratazione e indebolimento. Ma c'è un limite a tutto.

COME CONDIRE I TUOI PIATTI PER RENDERLI SAPORITI?

Punta su **timo, lauro, basilico e prezzemolo**. Un paio di giorni per abituarti e… di aggiungere il sale non sentirai più il bisogno! Per insaporire carne e pesce privilegia erbe aromatiche come **aneto, rosmarino, pepe, cipolla, erba cipolline e scalogno.**

Oltre a ridurre il sodio nella dieta, un'altra sottrazione utile a stimolare il drenaggio idrico è quella dei **carboidrati raffinati**. Non ci riferiamo alla pasta, che nelle giuste quantità è parte di una sana dieta mediterranea, quanto a **dolci e paste lievitate** tra cui torte, focacce, pizze, che oltre agli zuccheri contengono anche molto sale. Meglio evitare anche **gli snack confezionati e i dessert industriali**.

Si tratta di cibi che aumentano i livelli di insulina nel sangue e riducono la capacità dei reni di riassorbire il sodio. Il processo di raffinazione rende inoltre i grassi più difficili da smaltire; tutto questo porta ad un aumento di peso e di liquidi nel corpo.

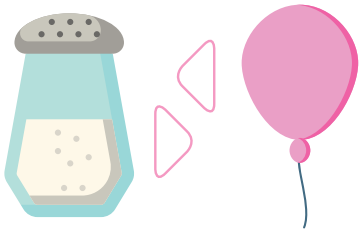
PIÙ SALE = PIÙ GONFIORE

Inducendo una ritenzione dei liquidi, l'eccesso di sale produce come conseguenza un **aumento del volume globale del sangue circolante nel corpo**, costringendo il cuore a un super lavoro e rallentando la microcircolazione.

GUARDA COSA PUÒ ACCADERE:

1. **I liquidi in eccesso si accumulano** nei vasi sanguigni, nei vasi linfatici e negli spazi intercellulari e, così intrappolati, non riescono a venire smaltiti.
2. Vasi sanguigni e vasi linfatici si dilatano e si verificano **stasi venosa e stasi linfatica**.
3. Le pareti dei vasi sanguigni, danneggiate dall'aumentata pressione del sangue, tendono a diventare porose e a far trasudare il sangue, formando delle **chiazze violacee** e aumentando il rischio di varici e di capillari scoppiati.
4. **Il peso generale aumenta**, a causa della ritenzione idrica e degli edemi a carico soprattutto della porzione inferiore del corpo.
5. **Le gambe appaiono gonfie**, pesanti, possono presentarsi i tipici pannicoli di cellulite.
6. Camminare e muoversi diventa faticoso, la sensibilità diminuisce, possono verificarsi **crampi e formicolii** per colpa della circolazione deficitaria.

UN BEL DISASTRO... NON TROVI?



QUANTO SALE PER GAMBE IN SALUTE

Secondo quanto stabilito dall'OMS, l'introito giornaliero di sale non dovrebbe superare i 5 grammi totali, equivalenti a **un cucchiaino raso, non colmo**.
Ma questo è il limite massimo totale: significa sale aggiunto ai cibi sommato a quello già presente nei cibi stessi. Noi italiani consumiamo circa il doppio del sale consentito, di cui ben **il 64% è già presente negli alimenti**, in partenza!

CURIOSITÀ SUGLI ALIMENTI PIÙ O MENO RICCHI DI SALE

- Tutti i **dolci e i cibi industriali**, in scatola, precotti sono in genere molto ricchi di sodio, utilizzato come conservante ed esaltatore di sapidità.
- Al contrario i **surgelati** (ad eccezione dei precotti) in genere non hanno sodio aggiunto, perché in questo caso è il processo di refrigerazione a mantenere intatti i prodotti senza bisogno di conservanti.
- La **salsa di soia** è un vero concentrato di sodio.
- Il **tonno al naturale** contiene più sodio di quello conservato sott'olio.
- I **formaggi** sono molto ricchi di sale, soprattutto quando stagionati.
- Anche i **salumi** – come dice il loro stesso nome – sono ricchi di cloruro di sodio. 15 grammi di prosciutto crudo, il più ricco di sodio, contengono già 1 grammo di sale, 100 grammi di salame ben 4 grammi.
- 15 grammi di **ketchup** contengono 1 grammo di sale.
- I **prodotti da forno confezionati** contengono molto sodio. Un esempio è il pane per hamburger industriale: 1 grammo di sale per 75 grammi di peso.
- La **pizza** è un tipo di pasta lievitata particolarmente salata, e quindi andrebbe consumata solo occasionalmente, meglio se condita con verdure o altro prodotto non salato.
- Le verdure meno ricche di sodio sono i **peperoni**, i pomodori, i finocchi, gli asparagi, i cavoli, la cicoria, l'indivia, il radicchio rosso, le zucchine, la bieta e le melanzane.

7 SOSTANZE DA METTERE NEL PIATTO: CHE NON MANCHINO MAI!

- **MAGNESIO.** Assunto nelle dosi giuste ti permette di equilibrare i livelli di sodio e bilanciare la quantità di liquidi circolanti. Lo trovi in molti cibi tra cui le mandorle, il cioccolato fondente, le verdure a foglia verde come la lattuga, i cereali integrali, il pesce.

- **VITAMINA B6.** Un suo corretto apporto è fondamentale per permettere all'organismo di liberarsi dei liquidi in eccesso. È presente in molti alimenti di consumo comune tra cui le banane, la carne bianca e rossa, il tonno e il salmone, i creali integrali, la frutta secca in guscio come le noci e le mandorle, la verdura e le patate.

- **POTASSIO.** È indispensabile per la contrazione muscolare e per la salute di tutto l'apparato cardiocircolatorio. È anche utile a stimolare la diuresi e ridurre i livelli di sodio nel corpo. Dove lo trovi? Nelle banane, nell'avocado, nei pomodori, nelle arance, nei meloni, nelle patate, nella carne di pollo, nei funghi, negli spinaci.

- **VITAMINA C.** È uno dei più potenti antinfiammatori presenti in natura, ha un effetto rinforzante sui vasi sanguigni e contrasta la tendenza alla cellulite. Inutile dirti dove trovarla, perché dovresti saperlo già: soprattutto nella frutta e nella verdura di stagione!

- **BIOFLAVONOIDI E ANTOCIANI.** Sono sostanze pigmentate antiossidanti di colore rosso-viola dallo straordinario effetto sul tono e l'elasticità dei vasi e dei capillari, che contrastano in modo efficace il ristagno di sangue e la formazione di edemi e cellulite. Gli alimenti che ne sono più ricchi sono le arance, i pomodori, i pompelmi, il limone, i frutti di bosco, la mela e la vite rossa.

- **BETACAROTENE.** È un pigmento antiossidante color giallo-arancio anche definito precursore della vitamina A, perché una volta ingerito si trasforma in questa vitamina. E' benefico per la salute dei vasi e contribuisce a migliorare la microcircolazione.

- **OMEGA 3.** Sono acidi grassi "buoni" che fanno bene alle vene e al cuore. Li trovi in abbondanza nel pesce, sia in quello azzurro sia nel salmone.

Con la dieta non riesci a colmare il tuo **fabbisogno di vitamine, antiossidanti e minerali** come invece sarebbe necessario?
Vuoi prepararti al meglio all'estate o all'inverno, che sono periodi sempre un po' critici, in cui è più facile gonfiarsi e intossicarsi?

Puoi affidarti a **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico: contengono tanti estratti naturali amici della circolazione che, se utilizzati regolarmente, possono davvero fare la differenza per il benessere delle tue gambe.

I principi attivi agiscono sia dall'interno che dall'esterno del tuo corpo
e sono utili in caso di:

- **Caviglie, gambe e piedi gonfi**
- Prurito e formicolio
- **Capillari fragili e vene varicose**
- Stanchezza e pesantezza
- Crampi e dolori
- **Cellulite e cattiva circolazione**

5 VERDURE ANTI RITENZIONE IDRICA

1. **AGLIO**. Potrà infastidire o essere indigesto, ma l'aglio svolge una potente azione diuretica e disintossicante. Si può assumere anche sotto forma di integratore, ma non è la stessa cosa.

2. **FINOCCHIO E SEDANO**. Croccanti, rinfrescanti e sazianti, sono le classiche verdure diuretiche, allo stesso tempo molto gradevoli al palato. Prova i finocchi in abbinamento con le arance nella tipica insalata invernale. Un contorno delizioso, elegante e soprattutto molto sgonfiante. Sedano e finocchio sono poi ottimi ingredienti per centrifugati dissetanti e diuretici in abbinamento con altri ortaggi come i pomodori o con frutti a loro volta sgonfianti quali kiwi e ananas.

3. **CETRIOLO**. Ortaggio molto utilizzato in cucina e nelle insalate estive, è ricchi di potassio, calcio, fosforo e ferro. Ha proprietà antinfiammatorie e diuretiche, rivitalizza l'organismo poiché reintegra i liquidi e i sali minerali persi col sudore.

4. **ASPARAGI, RUCOLA, INVIDIA BELGA, CICORIA, CARCIOFO E RADICCHIO**. Consumare le verdure amare è un toccasana per la circolazione, perché contengono sostanze che stimolano la funzionalità renale e migliorano la circolazione periferica. Inoltre sono talmente saporite che non hanno praticamente bisogno di essere condite ulteriormente, ti basterà aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva e del succo di limone, o saltarle con poca acqua giusto qualche minuto in padella.

5. **POMODORO**. Tipico ortaggio della dieta mediterranea, il pomodoro, specie cotto, rilascia licopene, un antiossidante altamente benefico per la salute dei vasi sanguigni, di cui contribuisce a mantenere elasticità ed efficienza. Crudo, invece, è fonte di potassio e vitamina C che favoriscono la diuresi.

VUOI UN'ALTERNATIVA ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA PER CONDIRE A CRUDO LE TUE VERDURE?

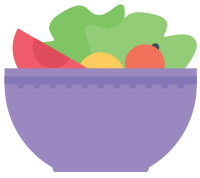
Prova l'**olio di germe di grano**: è l'alimento più ricco al mondo di vitamina E ad azione antiossidante, perciè potrebbe aiutarti nella tua battaglia contro la cellulite e la cattiva circolazione.

SEGUIRE LA STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA? UN'OTTIMA IDEA PER LE TUE GAMBE!

Ti permette infatti di assumere alimenti sicuramente **meno trattati** e più **ricchi di vitamine e antiossidanti** e in ogni caso più sicuri qualitativamente parlando. Ideale sarebbe comprare da agricolture biologiche per essere certi dell'assenza di pesticidi e altri composti chimici.

LE VERDURE ALL'INIZIO DEL PASTO? TI AIUTANO A PERDERE PESO!

Il peso in eccesso è un fattore che contribuisce alla cellulite e al malessere delle gambe, quindi è importante adottare un'**alimentazione leggera e variata**. Per chi ha problemi di fame, l'assunzione di un'abbondante porzione di verdure all'inizio del pasto, grazie alle fibre in essa contenute, può trattenere un po' dei grassi e dei carboidrati che verranno assunti dopo, fa volume nello stomaco e rallenta lo svuotamento gastrico, quindi dona sazietà prima e più a lungo.



TANTA BUONA FRUTTA PER GAMBE IN FORMA

Per sgonfiare le gambe punta sui cibi drenanti, come la frutta di stagione. Una gustosa macedonia ricca di acqua, antiossidanti, vitamine e minerali può aiutarti a eliminare le tossine e le sostanze di scarto, responsabili di gonfiore e pesantezza, e contrastare la ritenzione dei liquidi in eccesso. Preparala con:

PROVA QUESTA MACEDONIA

ANANAS
Ottimo diuretico, il suo gambo è ricco di bromelina, un enzima in grado di metabolizzare le proteine più velocemente facilitando la digestione. Ha anche un'azione antinfiammatoria e facilita l'eliminazione degli edemi e dei liquidi in eccesso.

ALBICOCCHE
Sono particolarmente ricche di potassio, una sostanza capace di contrastare il sodio, che al contrario favorisce la ritenzione idrica.

RIBES NERO
I suoi flavonoidi, tannini e catecolamine migliorano la circolazione e hanno un effetto drenante, favorendo l'eliminazione degli acidi urici in eccesso.

KIWI
Fonti importantissime di vitamina C, vitamina E, potassio e magnesio, sono un ottimo alleato contro la ritenzione idrica e il gonfiore intestinale.

GUAVA
Non la conosci? E' uno tra i frutti più ricchi al mondo di vitamina C antiossidante, in grado di diminuire lo stress ossidativo che troviamo nell'ambiente cellulare. In Italia è difficile trovarlo, ma se ti capita… non fartelo scappare!

MELONE
Frutto estivo per eccellenza, oltre alla grande quantità di acqua contiene vitamine che gli conferiscono proprietà antiossidanti, utili alle vene.

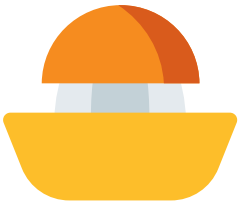
MELONE
I suoi antiossidanti favoriscono una maggiore elasticità dei vasi sanguigni, contrastando l'indurimento delle pareti venose. Può essere consumato da solo, in macedonia, in insalata o sotto forma di succo.

MIRTILLI E CILIEGIE
Ricchissimi di antiossidanti, potassio e vitamine, proteggono dai danni dei radicali liberi, contribuiscono a mantenere l'integrità dei capillari migliorando la circolazione periferica, hanno proprietà diuretiche e drenanti. Buoni anche surgelati o sotto forma di succo fresco.

MELE E PERE
Sono una fonte di acqua, minerali e vitamine, nonché di fibre, soprattutto se scegli la versione bio da mangiare con la buccia. Aiutano a smaltire i liquidi in eccesso bilanciando i livelli di sodio, a migliorare il tono venoso e a combattere la stitichezza.

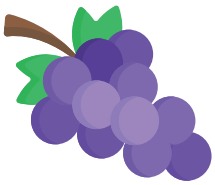
COME CONDIRE LA TUA SQUISITA MACEDONIA?

Con del **succo di agrumi**! Arance, limoni, mandarini, clementini ecc. sono eccellenti fonti di vitamina C, che svolge un effetto protettivo su tutto il sistema cardiovascolare e mantiene i vasi periferici in buono stato. Il limone, poi, è un grande alleato della salute e in particolare aiuta a disintossicare e sgonfiare grazie all'effetto fluidificante e detox dei citrati in esso contenuti. Insomma, è un vero e proprio rimedio naturale contro la ritenzione idrica.



TI PIACE L'UVA MA DI SOLITO NE SCARTI I SEMI?

Fai male, perché così facendo rinunci a una fetta importante di benefici. I vinaccioli contenuti negli acini dell'uva sono infatti **ricchissimi di antiossidanti**, in particolare bioflavonoidi che riducono l'infiammazione, rinforzano i vasi e ne normalizzano la permeabilità.



3 RICETTE FACILISSIME MONOPORZIONE PER SGONFIARE LE GAMBE

INSALATA DI RADICCHIO E MELE

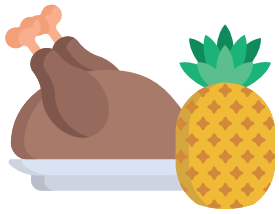
Ingredienti:
- 2 mele dolci
- 1/2 cespo di radicchio
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di olio evo
- sale q.b.

Lava le mele, privale del torsolo e tagliale a dadini, mettile in una ciotola e aggiungi il radicchio e il sedano lavati e affettati. Condisci con olio evo e succo di limone.

SPIEDINI DI POLLO ALL'ANANAS

Ingredienti:
- 100 grammi di petto pollo tagliato a cubetti
- Qualche pomodoro datterino
- 50 grammi di cipolla rossa o peperone
- 50 grammi di ananas a tocchetti

Infila sugli appositi stecchini i cubetti di pollo alternati con i pomodorini datterini, la cipolla rossa o il peperone e i tocchetti di ananas. Metti gli spiedini in una teglia e bagna con del brodo vegetale. Infornali a forno già caldo a 225° e cuoci per almeno un quarto d'ora, avendo cura di rigirarli. Servi con un filo di olio extravergine a crudo e 2 fette di pane tostato.



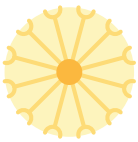
RISOTTO AGLI ASPARAGI E ZAFFERANO

Ingredienti:
- 100 g di asparagi selvatici
- 80 g di riso per risotto (Carnaroli, Arborio o Vialone nano)
- Un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 2 bicchieri di brodo vegetale
- Una spruzzata di vino bianco secco o spumante brut
- 10 g di formaggio tipo grana o, come alternativa veg, di lievito alimentare in scaglie
- 1 spicchio di aglio
- Qualche goccia di limone
- Un pizzico di zafferano

Tosta il riso e l'aglio in padella con un poco di olio, quindi aggiungi il vino, fai sfumare, elimina l'aglio e versa un bicchiere di brodo caldo. Mescola con un cucchiaio in legno, porta a bollore e unisci gli asparagi finemente affettati, ad eccezione delle punte, che dovranno essere un pochino più lunghe rispetto al corpo dell'ortaggio. Procedi con la cottura aggiungendo il brodo caldo e mescolando di tanto in tanto. Unisci lo zafferano più o meno a metà cottura, lasciando che sprigioni tutti i suoi profumi e i suoi pigmenti con il calore. Quando il risotto sarà al dente, manteca con un condimento fatto con il grana grattugiato o il lievito in scaglie, il succo di limone e il restante olio. Mescola in modo che il tuo risotto risulti cremoso, aggiusta di sale e servi cospargendo con qualche petalo di buccia di limone.

UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA: INFUSI E TISANE

TARASSACO



Questa pianta ha spiccate proprietà drenanti e diuretiche. Un paio di tazze al giorno, da sorseggiare a stomaco vuoto, potranno aiutarti a sgonfiarti rapidamente.

CANNELLA

È in grado di migliorare la circolazione sanguigna e di eliminare le tossine. Può essere impiegata per la preparazione di infusi, per aromatizzare dolci e piatti dal sapore esotico, ma anche per la preparazione di olii da massaggio utili, secondo alcuni studi, per la riduzione della cellulite.

BASILICO

Questa erba aromatica molto ricca di magnesio è in grado di migliorare la circolazione sanguigna, contribuendo al miglioramento della condizione di cellulite. Il basilico può essere utilizzato fresco sulle pietanze o può essere utilizzato per la preparazione di tisane e infusi.

PREZZEMOLO

Puoi aggiungerlo alle tue pietanze o usarlo per preparare condimenti, pesti e salse, perché i principi attivi presenti in questa comune erba lo rendono un ottimo diuretico naturale. Con le sue radici fresche (15 g per ¼ di acqua bollente) puoi preparare anche una tisana. Si lascia in infusione fino a che il liquido non sarà tiepido, si filtra e si centellina nel corso della giornata.

GINKGO BILOBA

Potente antiossidante in grado di migliorare la circolazione sanguigna e l'elasticità dei capillari, le sue foglie possono essere utilizzate per la preparazione di tisane dietro controllo medico in quanto hanno diverse controindicazioni (ad esempio non vanno assunte insieme a farmaci anticoagulanti).

Altre piante da usare per infusi efficaci contro la ritenzione idrica sono il cardo mariano, la cicoria, la parietaria, la betulla, l'ortica e la bardana. Per le loro proprietà pro-circolatorie puoi utilizzare la centella e la vite rossa.

Le tisane apportano effettive proprietà benefiche e aiutano anche a raggiungere la giusta quota di acqua da bere durante la giornata. Ma attenzione: se a base di erbe, il loro utilizzo può essere in grado di interferire con eventuali terapie farmacologiche.

CHIEDI SEMPRE AL TUO MEDICO O ERBORISTA DI FIDUCIA!

Siamo arrivati in fondo.

Prova a seguire tutti i consigli alimentari che ti abbiamo proposto e ricordati di abbinarli al corretto utilizzo di **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico, assumendoli insieme per cicli di durata da un minimo di 15 giorni a 2 o 3 mesi di trattamento.

Quando il sangue non circola bene, le tue gambe ne risentono; ma per le tue gambe, in ogni periodo dell'anno, **STASIVEN** c'è!

Al prossimo appuntamento con altri suggerimenti.