

## MICROCIRCOLO LENTO? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO SPECIFICO PER TE

Il principali attivi per l'integrazione sono: **Bioflavonoidi**, fondamentali in chi soffre di fragilità capillare, in quanto **vanno a rinforzare la parete dei vasi**. È consigliata l'associazione con **Ippocastano**, **Centella** e **Ginkgo** che aiutano il **drenaggio dei liquidi**. Una crema a base di Ginkgo è **molto utile** in caso di gambe gonfie e **capillari visibili**. In caso di **emorroidi** è consigliato l'uso topico di **Centella**: allevia i fastidi e sgonfia.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Noi Farmacisti Preparatori raccomandiamo inoltre **un'alimentazione con cibi a basso contenuto di carboidrati**.

Chiedici un consiglio sugli alimenti  **KEYLIFE**  
FUNCTIONAL FOOD

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:  
[farmacistipreparatori.it](http://farmacistipreparatori.it)



\*Trattamento cosmetico

HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

# Microcircolo lento



 **FARMACISTI  
PREPARATORI**  
Comunità Scientifica per la tua salute

 **FARMACIA  
SAN VALENTINO**  
Innamorati della Salute

## IL MICROCIRCOLO

ha il compito di **trasportare ossigeno e sostanze nutritive** alle cellule e di **eliminare sostanze di scarto e anidride carbonica** dai tessuti. Quando il meccanismo rallenta o si inceppa i tessuti cominciano ad accumulare liquidi e tossine, con conseguenti **fastidi e disturbi che coinvolgono tutto l'organismo**. Il rallentamento spesso è associato anche a stati di fragilità capillare.

### Possibili sintomi:

gonfiore a piedi e gambe, estremità degli arti fredde e/o formicolanti, cellulite e emorroidi; debolezza, caduta di capelli e unghie deboli, pelle del viso spenta e asfittica, metabolismo rallentato.

### Spesso collegato a:

sovrappeso; età, sesso, familiarità o insufficienza venosa cronica; gravidanza e squilibri ormonali.

### Fattori di rischio:

alimentazione scorretta e poco bilanciata, situazioni di stress, caldo e indumenti stretti, passare molte ore fermi in piedi o seduti, scarsa attività fisica.

**LO SAPEVI CHE...** Le emorroidi sono uno dei primi segnali di un **microcircolo disfunzionale**? Oltre a tutti i consigli che abbiamo visto ricordati di mantenere un'adeguata frequenza di evacuazione. La stitichezza è nemica delle emorroidi, per questo motivo ricordati di **bere adeguatamente e di assumere almeno 30g di fibra al giorno!**

## SANE E BUONE ABITUDINI PER MIGLIORARE IL MICROCIRCOLO



L'**esercizio fisico costante** è molto importante per l'attivazione della circolazione: durante l'attività si stimolano la vasodilatazione e il miglioramento del tono delle pareti dei vasi. Prediligi delle **camminate veloci** (almeno 20 min/die), **il nuoto o la ginnastica in acqua** per attivare tutto l'apparato cardio-circolatorio. Ma anche una serie di esercizi quotidiani, che si possono fare anche a casa, possono essere un valido aiuto!



**Sovrappeso e obesità** predispongono in modo importante il malfunzionamento del microcircolo. Adotta un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura, povera di grassi e zuccheri: aiuta a **limitare il colesterolo cattivo e il suo accumulo sulle pareti venose**, che porta a un rallentamento di tutta la circolazione.



Molti credono che soffrendo di ritenzione idrica è meglio bere di meno: niente di più sbagliato. **L'apporto di acqua favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso**. Per cui è opportuno bere almeno **6/8 bicchieri di acqua al giorno**.



Chiedi al tuo Farmacista di misurare **la tua composizione corporea** per valutare lo stato di idratazione e ritenzione idrica. Inoltre **un esame ematico del colesterolo cattivo** è una base per determinare **lo stato di salute del microcircolo**.

Attento alle **posture scorrette**, come ad esempio accavallare le gambe.

Rallenta il flusso sanguigno

Dormi con le **gambe in posizione sollevata**: basterà appoggiarle sopra un paio di cuscini.

Aiuta il ritorno venoso

Fai dei **massaggi a gambe e piedi** con dei movimenti circolari partendo dalle caviglie e salendo fino al bacino.

Stimola la microcircolazione

Impara la **ginnastica dei piedi**: alzati in punta di piedi e poi rulla appoggiando tutto il peso sui talloni, sollevando le punte.

Migliora il funzionamento dinamico del piede e quindi la microcircolazione