

AIUTIAMO L'ORGANISMO A ELIMINARE I LIQUIDI IN ECCESSO



Ritenzione idrica, gonfiori localizzati agli arti inferiori: sono problematiche che affliggono maggiormente durante la primavera ma **soprattutto l'estate**. In previsione della stagione calda è allora consigliabile adottare delle strategie d'intervento. Occorre quindi **eliminare i ristagni di liquidi** che determinano, oltre che antiestetiche manifestazioni cutanee quali l'odiata **pelle a buccia d'arancia**, anche l'accumulo di tossine e scorie metaboliche.

Si può intervenire su più fronti: **bere molta acqua**, sia per idratare l'organismo sia per aiutarlo ad espellere tossine; dedicarsi a una sana attività fisica: **passeggiare**, anche e soprattutto in acqua quando possibile, praticare appunto **acquagym**, nuotare; adottare un corretto stile alimentare, preferendo ad esempio alimenti che agiscono favorevolmente sulla circolazione sanguigna e linfatica come frutta e verdura, in generale, *mirtilli, more, ribes, lamponi, fragole, ananas, anguria, melone, cetrioli, sedano, carciofi, finocchi, asparagi* in particolare, poiché hanno proprietà antiossidanti alcuni e diuretico-drenanti altri; **limitare il consumo di caffè, bibite zuccherate, bevande alcoliche**; eliminare o comunque limitare il **fumo**. Effettuare massaggi può aiutare a sgonfiare e agevolare l'allontanamento delle scorie. Questi interventi possono essere poi completati con l'impiego di preparati fitoterapici; **le tisane sono un valido aiuto** nella strategia di eliminazione dei liquidi in eccesso, poiché, oltre a rappresentare un momento di sano relax, possono essere una fonte di specifiche piante ad azione drenante. Tra queste ricordiamo il **rusco**, dalle proprietà vasoprotettrici e diuretiche; la **fumarica**, drenante e depurativa; l'**asparago**, ricco di enzimi che facilita l'eliminazione delle tossine; la **gramigna**,

un'importante pianta "elimina-acqua"; l'**ononide spinosa**, dall'azione diuretica.

Ritroviamo queste piante in [DRENA](#), la tisana **Benessence** per contrastare la ritenzione idrica e il gonfiore degli arti, eliminando l'acqua e le tossine in eccesso. Si tratta infatti di una tisana che, per la sua composizione e le virtù delle piante in essa contenute, favorisce la fisiologica **eliminazione dei liquidi in eccesso**, aiuta in caso di **stasi venosa, caviglie gonfie, senso di pesantezza delle gambe o crampi muscolari** e può inoltre risultare utile anche come **depurativa del fegato** e in caso di infiammazioni alle vie urinarie.

[Benessence](#): l'alleato della tua bellezza!