

Come preparare un impacco per le gambe a base di Aloe



Per lavoro, per allenamento, per il caldo: le gambe stanche, doloranti e pesanti arrivati a fine giornata accomunano molte persone. Ti spieghiamo, allora, come realizzare a casa tua un impacco rinfrescante a base di Aloe.

Una fastidiosa sensazione di **pesantezza e di gonfiore** a livello delle gambe, in particolare alle caviglie, accompagnata anche da formicolii e dolori, accomuna persone che svolgono lavori per cui passano molte ore in piedi, o sportivi che si allenano in modo impegnativo, o anche chi soffre di patologie come l'insufficienza renale, l'ernia del disco, il piede diabetico o una tromboflebite.

Parliamo inoltre di un **disturbo tipico** delle donne in **gravidanza**, che troveranno in questo articolo spunti interessanti.

Qualche consiglio

Partiamo da qualche sana abitudine che può aiutare a controllare il problema.

1. **Bere** molta acqua e fare un **fresco pediluvio** ogni sera, magari mettendo nella vasca anche qualche foglia di lavanda, menta, timo o rosmarino.
2. Fare **movimento**: basta anche una breve passeggiata a fine giornata, per rimettere in moto la circolazione.
3. Coccolarsi con dei **piccoli massaggi** serali: fai dei movimenti circolari con le mani partendo dalle caviglie e procedendo verso l'alto. Puoi utilizzare anche un olio di mandorle o di girasole, mescolato con gocce di olio essenziale di limone o di rosmarino.
4. Prima di andare a letto, anche mentre guardi la tv o leggi un libro, tieni le **gambe** leggermente **sollevate**, aiutandoti con un cuscino.

5. Puoi fare qualcosa per le tue gambe anche a tavola: evita gli alimenti troppo salati e scegli **fragole, ribes e mirtilli**, aiuto prezioso per la circolazione, **kiwi e agrumi**, ricchi di flavonoidi e di vitamina C.
6. Fai merenda con una **tisana**: fieno greco e timo, contro la ritenzione idrica, oppure menta e foglie di mirtillo, centella asiatica, finocchio e amamelide, per stimolare la circolazione sanguigna.

L'impacco a base di Aloe

Un ulteriore segreto per le tue gambe stanche e gonfie è dedicarti qualche minuto per applicare un impacco, da preparare facilmente e direttamente a casa tua.

Ti servono:

- una noce di [Gel di Aloe Vera](#)
- qualche goccia di olio essenziale di menta

Mescola i due ingredienti ed ottieni una crema, pronta da applicare sulle gambe. Tieni l'impacco in posa per **una decina di minuti** con le gambe sollevate, poi risciacqua.

Se vuoi potenziare l'effetto rinfrescante, ripeti questo gesto dopo una doccia in cui alterni acqua calda e fredda. Ti sentirai rigenerata!

Se hai bisogno di portare sempre con te il Gel di Aloe Vera, sul nostro sito trovi anche la confezione da viaggio. [Clicca qui!](#)

Vogliamo sapere se il nostro suggerimento è stato utile: facci sapere com'è andata la tua sperimentazione!