

## **Medicina naturale: addio gambe gonfie con la fitoterapia**

**Autore:** francesca

**Data:** 09 Giugno 2010



**Spesso le gambe gonfie sono associate ad un problema di ritenzione idrica** e all'[inestetismo cutaneo della cellulite](#). Purtroppo però non si tratta soltanto di un problema estetico: a volte le gambe gonfie, oltre a non essere belle da vedersi, sono anche doloranti ed appesantite. È quindi necessario trovare un rimedio!

Se anche voi soffrite del fastidioso problema delle gambe gonfie e non sapete cosa fare **ecco qualche utile consiglio tutto naturale!**

[I rimedi naturali](#) contro le gambe gonfie sono numerosi e si basano principalmente sul miglioramento della circolazione periferica e sul drenaggio dei liquidi.

- Grazie alle sue proprietà diuretiche **la cipolla**, consumata cruda o scottata, è un prezioso alleato contro la ritenzione idrica ed aiuta a sgonfiare gambe, caviglie e piedi.
  
- Altrettanto efficace, ma molto meglio per l'alitosi, è **l'infuso di foglie di mirtillo** che si può acquistare in erboristeria e consumare durante il giorno. Dona benefici immediati alla circolazione delle gambe ed è anche un'ottima bevanda.
  
- Altre piante riconosciute dall'[omeopatia](#) come rimedi naturali contro le gambe gonfie sono **la Betulla, l'Equisetolo, l'Edera, l'Ippocastano, la Centella asiatica e il Rusco**: oltre ad essere presenti in molte creme anticellulite possono essere acquistate in erboristeria sia in compresse che come erbe essiccate per preparare tisane.
  
- Se avete tempo per un bel massaggio, un vero toccasana per le gambe pesanti, provate ad usare una **miscela di oli essenziali di ginepro, rosmarino e limone**: è un rimedio fitoterapico che dona sollievo immediato alle gambe stanche. Il massaggio va effettuato con movimenti circolari dalle caviglie verso l'alto.
  
- Infine via libera ai **pediluvi con erbe rinfrescanti** (come menta, fiori di lavanda o foglie di rosmarino) ed agli impacchi con le foglie di cavolo, sono un ottimo rimedio naturale contro le gambe pesanti e le caviglie gonfie!
  
- Infine ricordate che per dire addio alle gambe gonfie è fondamentale **bere molta acqua** ogni giorno e tenere le gambe in movimento: via libera alle passeggiate (da fare con scarpe comode, né troppo basse né troppo alte) e stop invece alle posizioni scorrette come le gambe accavallate... molto sexy ma davvero poco salutari!

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/medicina-naturale-addio-gambe-gonfie-con-la-fitoterapia/>

Generato il 18/05/2025