

Il tempo delle piante: gambe pesanti d'estate

Le piante che supportano il microcircolo (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

È una questione di fisica prima ancora che di medicina. Il caldo dilata i vasi sanguigni e linfatici, e il sistema circolatorio entra in affanno: sangue e linfa faticano a risalire dagli arti inferiori e ristagnano. Il risultato è quello che molti conoscono bene appena arriva l'estate: gonfiore, pesantezza, dolore alle gambe, disturbi che provocano limitazioni nello stile di vita oltre a evidenti disagi quotidiani.

Il caldo però non è l'unico responsabile. Il microcircolo è influenzato da una serie di fattori che spesso si sommano: squilibri ormonali, sovrappeso, vita sedentaria, scarpe inadatte, gravidanza, abbigliamento troppo stretto. L'estate li amplifica tutti, rendendo visibile ciò che negli altri mesi restava silenzioso.

Si può fare qualcosa? Certamente, ma bisogna agire prima che i disturbi diventino troppo fastidiosi, se non addirittura irreversibili. Lo stile di vita aiuta molto, e l'integrazione con piante officinali può fare una differenza reale sul benessere del microcircolo.

Le piante che supportano i vasi sanguigni

Esistono piante che rinforzano la parete dei vasi e migliorano il tono venoso:

La **Vite Rossa** (*Vitis vinifera*) è tra le più efficaci e le più evocative: le sue foglie sembrano percorse da vene, quasi un richiamo visivo alla loro funzione. Ricca di flavonoidi e antociani, rinforza la parete dei capillari, riduce la permeabilità vascolare e migliora il microcircolo. Particolarmente indicata per gambe pesanti e gonfiore agli arti inferiori.

L'**Ippocastano** (*Aesculus hippocastanum*) contiene escina, un principio attivo con spiccata azione antinfiammatoria e vasoprotettrice. Riduce la permeabilità capillare, contrasta il gonfiore e migliora il tono venoso, uno dei rimedi fitoterapici meglio documentati per i disturbi circolatori.

Il **Mirtillo Nero** (*Vaccinium myrtillus*) ricco di flavonoidi ad azione antiossidante, migliora la resistenza e l'elasticità dei capillari, riducendo la fragilità vascolare e supportando la microcircolazione periferica.

Le piante che aiutano a drenare i liquidi

Accanto alle piante vasoprotettrici, esistono piante che agiscono sui ristagni linfatici e favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso: Centella Asiatica, Bromelina, Betulla, Pilosella, Equiseto.

È fondamentale una distinzione che forse in pochi conoscono: **drenante e diuretico non sono la stessa cosa.**

Il **diuretico** stimola l'eliminazione dell'acqua attraverso il lavoro dei reni, un'azione diretta e rapida.
Il **drenante** smuove i ristagni linfatici, lavora in profondità sui tessuti e agisce sul microcircolo in modo più abbondante, rischia di portare spossatezza, pressione bassa e capogiri. Il corpo va accompagnato, non forzato.

Il detto che «l'acqua elimina l'acqua» è assolutamente vero: una buona idratazione è il primo alleato del microcircolo, e la natura offre tutta una serie di supporti per migliorarne il funzionamento.

Il nostro contributo

Le piante fanno la loro parte, ma il resto spetta a noi. Muoversi regolarmente, tenere le gambe sollevate quando possibile, evitare il caldo eccessivo e l'abbigliamento costrittivo, bere abbondantemente durante tutta la giornata. Piccole abitudini che, praticate con costanza, fanno una differenza reale e rendono le piante officinali ancora più efficaci.

Il caldo estivo non è un nemico della circolazione. È un rivelatore: mostra dove il sistema è più fragile e indica dove vale la pena intervenire con attenzione e continuità.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: sole, mare e pelle: come nutrire e riparare l'epidermide dopo l'esposizione.

Fonte dell'immagine di apertura: Pexels-kindelmedia

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 30/06/2026

Salvato in PDF in data: 18/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-gambe-pesanti-destate/30/06/2026/>