

LYMPHA FLOW

# GAMBE LEGGERE

I GESTI CHE SGONFIANO DAVVERO



8 gesti semplici da fare a casa, spiegati passo passo,  
per aiutare le gambe a sgonfiarsi. Senza attrezzi.  
+ Bonus: quello che nessuno ti dice sul gonfiore.

# LE CONOSCI QUESTE SCENE.

Ti togli i calzini la sera e il segno resta lì, inciso sulla caviglia.

I jeans che la mattina si chiudevano senza pensarci, alle sei di sera stringono sulle cosce.

Le gambe che a fine giornata pesano, come se la giornata l'avessero fatta doppia.

Spesso non è questione di grasso: sono liquidi che ristagnano.

Durante il giorno scendono verso il basso e lì si fermano — caviglie, polpacci, cosce.

## LA PROVA DEL POLLICE

Premi con il pollice sulla caviglia per qualche secondo. Se quando togli il dito resta l'impronta, quella molto probabilmente è acqua. E l'acqua si può spostare.

## IN QUESTA GUIDA TROVI 8 GESTI SEMPLICI.

Non serve nessun attrezzo. Non serve essere allenata.

Per ognuno ti dico cosa fa, come si fa passo passo, quanto farlo — e l'errore che fanno quasi tutte, così tu non lo fai.

E in fondo c'è un capitolo bonus: quattro verità sul gonfiore che quasi nessuno conosce.

Un consiglio prima di partire: non provare a farli tutti da domani. Scegline due, i più facili da infilare nelle tue giornate. Quando sono diventati un'abitudine, aggiungi il terzo.

# 01

## LE GAMBE AL MURO

LA REGINA DEI GESTI SGONFIA-GAMBE



### COSA FA

Mette la gravità dalla tua parte: i liquidi fermi in caviglie e polpacci possono finalmente scivolare verso il resto del corpo.

### COME SI FA

- 1** Sdraiati a terra vicino a un muro, su un tappeto o sul letto vicino alla testiera.
- 2** Alza le gambe e appoggiale al muro, distese ma morbide, senza irrigidire le ginocchia.
- 3** Braccia lungo i fianchi, spalle appoggiate, e respira con calma.
- 4** Per scendere, girati prima su un fianco e resta lì un momento, poi alzati piano.

### QUANTO E QUANDO

10-15 minuti la sera. Anche 5 vanno bene: meglio pochi minuti tutte le sere che mezz'ora una volta a settimana.

### L'ERRORE CHE FANNO TUTTE

Tenere il sedere lontano dal muro, con le gambe a mezz'aria che faticano per restare su. Il sedere va vicino al muro: le gambe devono riposare, non lavorare.

# 02

## LA POMPA DELLE CAVIGLIE

DA FARE OVUNQUE, ANCHE ADESSO



### COSA FA

I polpacci lavorano come una pompa: ogni volta che muovi il piede, aiutano i liquidi a risalire.

### COME SI FA

- 1** Siediti con le gambe distese davanti a te: sul divano, o alla scrivania con i piedi su uno sgabello.
- 2** Punta i piedi in avanti, come una ballerina.
- 3** Poi tira le punte verso di te, più che puoi.
- 4** Avanti e indietro, piano, senza fretta.

### QUANTO E QUANDO

20-30 movimenti, 2-3 volte al giorno. Perfetta davanti alla TV, alla scrivania, in treno.

### L'ERRORE CHE FANNO TUTTE

Farla veloce e a scatti. La pompa lavora quando il movimento è ampio e lento: arriva fino in fondo, sia in punta che verso di te.

**COSA FA**

Il respiro profondo muove il diaframma — il muscolo largo che sta sotto i polmoni — e quel movimento aiuta a richiamare i liquidi verso l'alto.

**COME SI FA**

- 1** Sdraiati con le ginocchia piegate e metti una mano sulla pancia.
- 2** Inspira dal naso gonfiando la pancia: la mano deve salire.
- 3** Butta fuori l'aria dalla bocca, piano, e lascia che la pancia si sgonfi.
- 4** L'aria che esce deve durare più di quella che entra.

**QUANTO E QUANDO**

10 respiri, una o due volte al giorno. Abbinala alle gambe al muro: stessa posizione, doppio lavoro.

**L'ERRORE CHE FANNO TUTTE**

Respirare col petto. Se il petto si alza e la pancia resta ferma, il diaframma lavora poco. È la pancia che deve gonfiarsi, non le spalle.

**COSA FA**

Sotto la pianta del piede c'è una rete di piccole vene: ogni passo la sprema come una spugna e dà la spinta ai liquidi, insieme ai polpacchi.

**COME SI FA**

- 1** Scarpe comode e passo svelto — ma da poterci ancora parlare sopra.
- 2** Srotola tutto il piede: appoggia il tallone, spingi con la punta.
- 3** Braccia libere che accompagnano il passo, non in tasca.
- 4** Se puoi, esci: l'aria fa bene anche alla testa.

**QUANTO E QUANDO**

Una mezz'ora al giorno, anche divisa in due pezzi da 15 minuti. Contano anche le scale e i tragitti a piedi.

**L'ERRORE CHE FANNO TUTTE**

Pensare che serva correre o sudare. Per i liquidi conta il passo costante di tutti i giorni, non la corsa della domenica.

# 05

## LA DOCCIA FRESCA, DAL BASSO VERSO L'ALTO

TRENTA SECONDI CHE SVEGLIANO LE GAMBE



### COSA FA

L'acqua fresca risveglia la circolazione in superficie — e le gambe si sentono subito più sveglie e leggere.

### COME SI FA

- 1** A fine doccia, prendi il soffione e passa all'acqua fresca — fresca, non ghiacciata.
- 2** Parti dalla caviglia destra e risali piano: polpaccio, ginocchio, coscia.
- 3** Ripeti sulla gamba sinistra.
- 4** Prima la parte dietro della gamba, poi quella davanti.

### QUANTO E QUANDO

1-2 minuti a fine doccia, tutti i giorni. D'estate è quasi un piacere.

### L'ERRORE CHE FANNO TUTTE

Partire dall'alto, o esagerare col freddo. Si risale sempre dal basso verso l'alto, e il gelo fa irrigidire tutto: fresco basta e avanza.

**COSA FA**

Le tue mani accompagnano i liquidi nella direzione giusta: dal piede verso il cuore.

**COME SI FA**

- 1** Seduta, ginocchio piegato, gamba rilassata.
- 2** Metti le mani a coppa intorno alla caviglia.
- 3** Risali lenta fino al ginocchio, con una pressione dolce ma piena — come per spalmare una crema fino in fondo.
- 4** Dal ginocchio, risali sulla coscia. Sempre e solo verso l'alto.

**QUANTO E QUANDO**

5 minuti per gamba, la sera. Con una crema o un olio le mani scivolano meglio.

**L'ERRORE CHE FANNO TUTTE**

Fare su e giù. Il verso è uno solo: verso l'alto. Quando torni giù per ricominciare, stacca le mani o sfiora appena. E non serve schiacciare forte.

**COSA FA**

Da seduta i liquidi ristagnano, e il bordo della sedia preme proprio dietro le cosce. Alzarsi riaccende la pompa dei polpacci.

**COME SI FA**

- 1** Ogni ora, alzati: bastano 2-3 minuti.
- 2** Fai due passi — fino alla finestra, o a riempire il bicchiere d'acqua.
- 3** Mentre sei in piedi, sali 5 volte sulle punte dei piedi.
- 4** Metti un promemoria sul telefono: la memoria da sola non basta mai.

**QUANTO E QUANDO**

Una pausa ogni ora. In una giornata alla scrivania sono 7-8 mini-pause.

**L'ERRORE CHE FANNO TUTTE**

Tornare a sedersi e accavallare le gambe. Accavallata, i liquidi fanno più fatica a passare: piedi a terra, ginocchia larghe quanto i fianchi.

# 08 MENO SALE, PIÙ ACQUA

IL GESTO CHE SI FA A TAVOLA



## COSA FA

Il sale trattiene i liquidi nei tessuti, l'acqua li aiuta a muoversi. Sembra strano, ma è così: più bevi, meno il corpo trattiene.

## COME SI FA

- 1 Un bicchiere d'acqua appena sveglia, prima del caffè.
- 2 Tieni una bottiglia sulla scrivania: se la vedi, bevi.
- 3 Occhio al sale nascosto: affettati, formaggi stagionati, cibi pronti, dado.
- 4 Insaporisci con spezie, limone ed erbe: il sale si dimezza e non ne senti la mancanza.

## QUANTO E QUANDO

Acqua distribuita lungo tutta la giornata, non tutta insieme la sera. Il sale non va eliminato: va solo tolto quello che non ti accorgi nemmeno di mangiare.

## L'ERRORE CHE FANNO TUTTE

Bere poco «per non gonfiarsi». È il contrario: quando l'acqua manca, il corpo trattiene quella che ha.

# QUELLO CHE NESSUNO TI DICE

Quattro verità sul gonfiore che ribaltano quello che credevi. Vere, anche se sembrano strane.

1

## LA BILANCIA DELLA SERA DICE UNA BUGIA

Ti pesi la sera e pesi un chilo in più di stamattina? Non sei «ingrassata» in un giorno. Il grasso è lento: si accumula in settimane, non tra pranzo e cena. Quello che balla nella stessa giornata è acqua che si sposta. Quindi il peso della sera non conta: se proprio vuoi pesarti, fallo la mattina, sempre alla stessa ora. Il resto è liquidi che vanno e vengono.

2

## LE TUE GAMBE SI SVUOTANO DA SOLE – OGNI NOTTE

Ci hai mai fatto caso? La sera le caviglie sono segnate, la mattina sono tornate al loro posto. Non è magia: quando ti sdrai, la gravità molla la presa, e una parte dei liquidi fermi nelle gambe rientra in circolo — fino ai reni, che la mandano fuori. (Se hai ristagni, è anche per questo che a volte ci si sveglia di notte per fare pipì.) Il corpo sa sgonfiarsi da solo: gli serve solo stare orizzontale abbastanza a lungo. Ecco perché una notte intera di sonno fa più di dieci minuti di gambe al muro.

3

## STARE FERMA IN PIEDI GONFIA PIÙ CHE CAMMINARE TUTTO IL GIORNO

Sembra il contrario, vero? Eppure: quando cammini, i polpacci pompano a ogni passo e spingono i liquidi su. Quando stai in piedi ferma, la pompa è spenta — e la gravità tira giù, ora dopo ora. Per questo chi sta ferma dietro un bancone la sera sta peggio di chi ha camminato tutto il giorno. Se il tuo lavoro ti tiene ferma: sposta il peso da un piede all'altro, sali sulle punte, dondola. Non si vede quasi. Ma dentro, la pompa riparte.

4

## STRINGERE LE GAMBE LE AIUTA... O LE SOFFOCA. DIPENDE DA DOVE

I jeans stretti fanno male alla circolazione? Dipende da dove stringono. Stretto in alto — vita, inguine — è un nodo nel tubo: i liquidi che risalgono trovano la strada chiusa. Stretto in basso che molla salendo è il contrario: accompagna i liquidi verso l'alto. È il principio delle calze a compressione graduata, quelle che si usano anche in ospedale. Ed è lo stesso principio della pressoterapia: la pressione giusta, nel punto giusto, nella direzione giusta — verso l'alto.

# ORA LA VERITÀ ONESTA.

Questi gesti funzionano. Ma a una condizione: tutti i giorni.

I liquidi si muovono piano. E ogni giorno tornano a scendere: se ti fermi una settimana, si riparte quasi da capo.

E lo sai già com'è. La sera hai mille cose: le gambe al muro slittano a domani, il massaggio a dopodomani.

Non è mancanza di volontà. È che questi gesti chiedono tempo ed energia proprio nel momento della giornata in cui ne hai di meno.

---

## È PER QUESTO CHE ESISTE LA PRESSOTERAPIA.

Fa lo stesso identico lavoro di questi gesti: una compressione che parte dal piede e risale verso l'alto, accompagnando i liquidi nella direzione giusta.

Solo che lo fa lei al posto tuo. Tu sei seduta sul divano, magari col telefono in mano. Venti minuti, e la macchina lavora.

Era il trattamento dei centri estetici, sui 60€ a seduta. LymphaFlow l'ha portata a casa tua: la usi quando vuoi, quante volte vuoi, senza appuntamento e senza uscire.

**GUARDA COME FUNZIONA → [LYNFAFLOW.COM](https://lynfaflow.com)**

**LYMPHA FLOW**