

## **GAMBE GONFIE: BIOGINNASTICA UN AIUTO RESPONSABILE**

Gambe gonfie....e ci si accorge che è arrivata la primavera. Con l'arrivo della bella stagione è facile accusare senso di pesantezza, gonfiore alle caviglie, indolenzimento e formicolii. Questa situazione è ancora più comune tra coloro che per lavoro trascorrono molte ore in piedi o seduti.

Non dimentichiamo che la primavera è la stagione della rinascita in natura. Quindi è la stagione in cui si accolgono le novità. La Pasqua si celebra sia per gli ebrei che per i cristiani in primavera. E in entrambe le tradizioni in questo modo si festeggia un passaggio importante di cambiamento e rinascita.

Biologicamente le gambe gonfie significano una difficoltà temporanea che impedisce l'avanzamento verso il nuovo, e tutto diventa pesante e privo di energia.

Ma vediamo cosa avviene nel corpo.

### ***Le gambe***

Le gambe rappresentano le nostre "ruote" che ci permettono gli spostamenti. Possiamo camminare, correre, saltare. Quindi devono essere flessibili, ma anche stabili.

La Bioginnastica vuole dare la possibilità di eliminare le gambe gonfie, renderle agili e mobili.

### ***Ma come nasce il movimento delle gambe?***

L'impulso nervoso che genera il movimento nasce nel nostro cervello. Questo impulso viaggia lungo la parte interna della colonna vertebrale. Infine giunge alla zona lombare e segue le innervazioni che arrivano ai muscoli delle gambe. La periferia comunque ha i suoi sensori che mandano segnali al cervello. Quindi si genera un circuito di informazioni che arrivano dalla periferia e vanno verso il centro. queste informazioni vengono processate, poi parte la risposta muscolare che fa compiere il movimento. Ad esempio, se il terreno su cui camminiamo diventa improvvisamente scivoloso correggiamo la nostra andatura per non cadere.

### ***Schiena e gambe bloccate***

Schiena e gambe bloccate possono essere molto fastidiose, sino a fermarci nel nostro libero movimento. A livello delle gambe si accumulano tensioni muscolari e tendinee dovute a sovraccarichi funzionali e poca elasticità. Se diventano molto forti e rigide possono dare ripercussioni sulla postura e nella fisiologia. Quindi se la muscolatura delle gambe diventa tesa e pesante questa rigidità si propagherà anche sulla colonna vertebrale, soprattutto sulla zona lombare. Tutto è collegato. Quindi il mal di schiena in questo caso, deriva dalle gambe!

Oppure se il bacino e la zona lombare sono in disarmonia, queste tensioni si ripercuotono sulle gambe. E qui vediamo comparire problemi alle ginocchia, alle caviglie o ai piedi.

### ***Gambe gonfie***

Gambe gonfie vediamo da dove hanno origine. Una muscolatura troppo contratta anche in situazione di riposo, può generare problemi di ritorno venoso o linfatico. Questo provoca gonfiore, e problemi vascolari. Le gambe gonfie possono provocare anche la rottura dei capillari e quindi l'insorgenza delle antiestetiche **teleangectasie**.

La Bioginnastica in questi casi ha molte strategie per aiutarci. Posizionando le palle di gommapiuma nel ventre muscolare ed eseguendo gli esercizi, si favorisce il drenaggio dei liquidi. Quindi si va ad eliminare il fastidioso gonfiore e la sensazione di pesantezza.

Questi esercizi hanno anche lo scopo di allentare le tensioni nelle inserzioni dei muscoli.

Un adeguato lavoro di **"pompaggio"**

allunga la muscolatura quindi allevia i dolori, drena i liquidi quindi elimina le gambe gonfie.

### **Dott.ssa Manuela Succi**

Farmacista esperta in omeopatia e naturopatia

<http://lacuranaturale.com/gambe-gonfie-bioginnastica-in-aiuto/>