

# vitalven

# 5

Sollievo e benessere delle gambe



## ***‘Avere delle gambe da sirena’***

Ecco un'espressione apparentemente assurda che offre un'immagine suggestiva per indicare la leggerezza e la naturalezza del movimento in acqua di questa creatura mitologica, per metà donna e per metà pesce, contrapposta alla pesantezza ed all'affaticamento che caratterizzano le gambe con disturbi circolatori.

**In collaborazione  
con il Dottor Bruno Brigo**

Medico, Specializzazione in Medicina Interna  
e Riabilitazione. Autore di numerosi testi di  
Medicina Naturale.

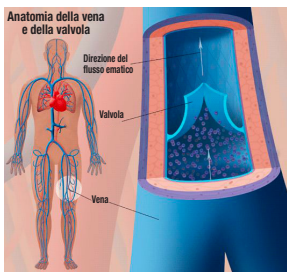
Un uomo su quindici e una donna su tre riferisce disturbi venosi a livello delle gambe. L'origine di tale problema è essenzialmente dovuto al fatto che le persone interessate sono dotate costituzionalmente di un tessuto connettivo, di cui sono formate le vene, debole e poco elastico. Si può quindi considerare tali disturbi come la conseguenza di una *'stoffa'* che costituisce le vene, particolarmente debole. Inoltre coloro che sono costretti a rimanere in piedi nella stessa posizione e per lungo tempo, sono più facilmente interessati da tali disturbi. Così come l'esposizione al calore del sole e, in particolare, quello prodotto dal sistema di riscaldamento installato sotto il pavimento, predispone alla comparsa dei disturbi circolatori venosi.

Per favorire la circolazione venosa e promuovere il benessere delle gambe, si possono utilizzare alcune piante e complementi nutrizionali, utili per mantenere la struttura della parete venosa, dare sollievo ai disturbi circolatori, adottando inoltre le misure per correggere i comportamenti a rischio.

# COS'È IL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E QUALI SONO LE SUE FUNZIONI?

E' il complesso di strutture anatomiche che comprendono il cuore, i vasi arteriosi, venosi e linfatici.

Il sistema cardio-circolatorio assicura la distribuzione di ossigeno e sostanze nutritive a tutte le cellule dell'organismo, allontanando l'anidride carbonica e le scorie.



Nel sistema cardio-circolatorio, le vene, contraddistinte dal colore blu, sono dotate di valvole che consentono al sangue di risalire dalla periferia al cuore, opponendosi alla forza di gravità. In tal modo le valvole impediscono al sangue di ricadere in basso.

# COME FUNZIONANO I VASI VENOSI E LINFATICI?

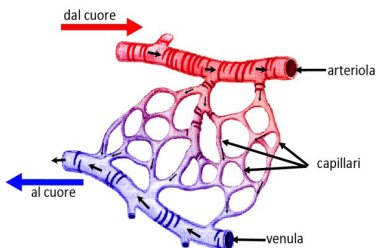
I vasi sanguigni sono organi tubulari che trasportano il sangue nell'organismo. Formano il sistema cardio-vascolare insieme con il cuore che funge da pompa.

I vasi sanguigni vengono suddivisi in arterie, arteriole, capillari, venule, vene e vasi linfatici. Le arteriole, i capillari e le venule costituiscono la rete del microcircolo.

Il sangue, spinto dalla contrazione del cuore (sistole), percorre le arterie e le arteriole, passa quindi nei capillari e torna al cuore per mezzo delle venule e delle vene.

# COS'È IL MICROCIRCOLO?

Il termine indica l'insieme di piccoli vasi che formano una fittissima rete vascolare periferica. Comprende le arteriole, i capillari e le venule. Assicura l'apporto di nutrienti, in particolare di ossigeno, a tutte le cellule. Tale rete ha una lunghezza complessiva pari a circa 100.000 Km di vasi capillari. Nel suo complesso il microcircolo rappresenta l'80% di tutta la circolazione sanguigna.



Il microcircolo è costituito dalla rete vascolare compresa tra arteriole e venule. A tale livello avvengono i fenomeni di apporto, scambio ed eliminazione di gas e sostanze vitali.

# COS'È IL RITORNO VENOSO?

Le vene hanno il compito di riportare il sangue dalle estremità del corpo fino al cuore (dal basso verso l'alto). Questo è un percorso *'in salita'* che si avvale della capacità di contrazione e del tono delle vene.

Le vene sono provviste di valvole, dette *'a semiluna'* o *'a nido di rondine'* che permettono il passaggio del sangue verso il cuore e ne impediscono il reflusso verso il basso.

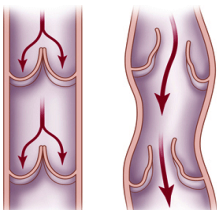
La parete venosa perde di elasticità → si dilata a causa dell'aumento della pressione idrostatica → le vene si sfiancano e le valvole non riescono più a contenere il reflusso.

Il ritorno del sangue venoso rallenta → ristagna nelle aree di sfiancamento dei vasi → aumenta ulteriormente la pressione sulle pareti venose. Si crea un circolo vizioso che porta via via ad un'alterazione veno-valvolare.

I fattori che facilitano il ritorno venoso comprendono il massaggio della pianta dei piedi, la contrazione dei muscoli degli arti inferiori, la respirazione profonda. Le condizioni che ostacolano il fisiologico ritorno del sangue venoso è costituito, invece, da inattività, sedentarietà, stazione eretta prolungata, sovrappeso, stitichezza, costrizioni, sforzi fisici che comportino un aumento della pressione addominale.

# QUAL È L'ORIGINE DEI PROBLEMI CIRCOLATORI?

Il sangue circola nel nostro corpo in una rete di vasi lunga circa 100.000 km. Nessun problema per scendere nelle parti inferiori del corpo, ma per risalire dalla periferia verso il cuore, il sangue deve lottare contro la forza di gravità. Questo lavoro comporta spesso il ristagno di liquidi nei vasi venosi e linfatici dove si possono anche manifestare dei disturbi, caratterizzati da pesantezza agli arti inferiori, aggravati dalla stazione eretta, verso la fine della giornata e con il calore.



A sinistra: una vena normale in cui la chiusura delle valvole assicura il ritorno venoso del sangue, dalla periferia verso il cuore.

A destra: una vena dilatata e insufficiente con valvole incontinenti che comporta il ristagno e il reflusso del sangue.

# STAZIONE ERETTA E DISTURBI VENOSI

L'organizzazione generale della circolazione periferica venosa appare come un lento e progressivo adattamento nella conquista della stazione eretta da parte dell'uomo.

Il ritorno del sangue venoso dalla periferia verso il cuore deve avvenire per la massima parte contro la forza di gravità.

Le pareti venose appaiono dunque particolarmente vulnerabili e tendono con facilità a manifestare dilatazioni e cedimenti, soprattutto quando la parete vascolare venosa si presenta povera di fibre elastiche. Quindi, i disturbi circolatori si manifestano come il risultato della tendenza costituzionale familiare alla dilatazione venosa ed il fattore acquisito della continua lotta contro la gravità per assicurare il ritorno del sangue venoso al cuore.

# PERCHÈ SONO IN AUMENTO I DISTURBI VENOSI?

I disturbi venosi, antichi quanto l'umanità, conoscono un incremento preoccupante negli ultimi anni. Lo stile di vita moderno, caratterizzato da aumento della sedentarietà, posture lavorative prolungate e obbligate, stazione eretta mantenuta a lungo, uso di mezzi di trasporto anche per brevi percorsi, insufficienza dell'esercizio fisico, alimentazione troppo ricca o squilibrata in rapporto ai bisogni dell'organismo, esposizione a fonti di calore, comportano un aggravamento dei disturbi circolatori, sia venosi che linfatici.

## ALIMENTAZIONE E DISTURBI CIRCOLATORI

Tra i motivi per i quali i disturbi circolatori degli arti inferiori risparmiano i popoli 'non civilizzati' vanno considerate innanzitutto le diverse abitudini alimentari rispetto alle popolazioni del mondo industriale. La prevalenza nel consumo di alimenti vegetali, ricchi di fibre, la ridotta presenza di zuccheri raffinati e di proteine animali assicura una maggiore regolarità intestinale. Questo comporta una ridotta compressione meccanica sul sistema circolatorio venoso dell'addome e una minore pressione indotta dagli sforzi del torchio addominale necessari per evacuare.

Il meteorismo dovuto all'abnorme sviluppo di fenomeni fermentativi e putrefattivi all'interno del colon, è un ulteriore fattore che concorre ad accentuare la congestione a livello della pelvi e ostacola il ritorno venoso.

## QUALI SONO I DISTURBI VENOSI E LINFATICI?

La condizione circolatoria più frequente che porta a disturbi venosi è rappresentata dalla dilatazione a livello delle vene superficiali che appaiono tortuose e con incontinenza delle valvole.

Il più interessato è il sistema venoso della grande e piccola safena.

Si associano sensazione di pesantezza, gambe gonfie, senso di tensione ai polpacci, formicolio o prurito alle gambe, presenza di gonfiore a livello delle caviglie, alterazioni cutanee sulle gambe,

I disturbi sono accentuati dallo stare a lungo in piedi, verso la fine della giornata e con il calore.

La dilatazione delle vene degli arti inferiori ha una base costituzionale familiare e predilige il sesso femminile.

## COS'È LA FRAGILITÀ CAPILLARE?

Si tratta della dilatazione del reticolo vascolare capillare superficiale, in particolare a livello del viso e degli arti inferiori. E' dovuta a predisposizione familiare, fluttuazioni ormonali, inattività fisica, sovrappeso, stress e carenza di micronutrienti (Vitamina C).

# QUALI SONO GLI ACCORGIMENTI PER MANTENERE LA FUNZIONALITÀ VENOSA?

Vengono suggeriti dieci semplici consigli utili per mantenere la funzionalità venosa periferica.

- 1** Evitare la stazione eretta prolungata. Se non può essere evitata, eseguire piccoli movimenti di sollevamento dei talloni o brevi tratti in punta di piedi. Da seduti va evitato di tenere i talloni sotto la sedia, in quanto la flessione eccessiva delle ginocchia ostacolerebbe il ritorno venoso.
- 2** Evitare l'esposizione a fonti di calore e l'assunzione di alcolici.
- 3** Eseguire movimento regolare (passeggiate, cyclette) e praticare attività sportiva (corsa, cyclette, nuoto) che comportano l'attivazione del circolo periferico e favoriscono il ritorno venoso.
- 4** Utilizzare calzature adeguate.
- 5** Ridurre il sovrappeso e curare ogni forma di irregolarità intestinale che comporterebbe un aumento della pressione addominale nel momento dell'evacuazione con ostacolato ritorno del sangue venoso.

- 6 Evitare indumenti stretti e le costrizioni.
- 7 Ricorrere al trattamento contenitivo con calze elastiche, da applicare quando ci si alza dal letto.
- 8 Riposare con i piedi del letto leggermente sollevati (evitando di mettere cuscini o sostegni a livello dei polpacci).
- 9 Ricorrere all'idroterapia (frizioni, getto d'acqua fredda, ginnastica vascolare, passeggiare scalzi in riva al mare).
- 10 Assumere piante officinali adatte (ippocastano, centella, amamelide, rusco, meliloto) per favorire la funzionalità del microcircolo e quindi il benessere delle gambe.

# QUALI SONO LE PIANTE AMICHE DELLA FUNZIONALITÀ VENOSA?

Per mantenere la normale funzionalità venosa e del microcircolo si può ricorrere a preparati sia per uso topico, a base di flebotonici ad attività diretta, come Ippocastano (*Aesculus hippocastanum* L.), rusco (*Ruscus aculeatus* L.) e Amamelide (*Hamamelis virginiana* L.) che per via orale con azione sulla matrice connettivale (*Centella* o *Hydrocotyle asiatica* L.), sul drenaggio venoso e linfatico (*Melilotus officinalis* L.). In aggiunta abbiamo la vitamina C che contribuisce a rinforzare la parete delle vene e dei vasi linfatici, favorendo il tessuto connettivale di cui sono composti i nostri vasi.



## AMAMELIDE

L'Amamelide è un piccolo albero originario delle coste orientali dell'America del nord. Appartiene alla famiglia delle Hamamelidacee. Si utilizzano le foglie e la corteccia, raccolte in estate. L'Amamelide è ricca in tannini (tannino gallico o amamelitannino) e flavonoidi (miricetolo, quercetolo). I primi assicurano un'attività vasocostrittrice, mentre i secondi manifestano un'azione vitaminica P con aumento della resistenza della parete dei vasi capillari. L'amamelide ha un'azione sulla funzionalità della circolazione venosa. E' indicata nei casi di pesantezza agli arti inferiori, gonfiore delle caviglie, rosacea.

# CENTELLA



Pianta della famiglia delle Ombellifere, nota come *'ombelico di Venere'*. Il nome cinese *fo-ti-tieng* significa *'elisir di lunga vita'*. I taoisti ne raccomandano l'uso concomitante con il Ginseng. Nella medicina ayurvedica è ritenuta l'equivalente indiano del Ginseng. Nello Sri Lanka le foglie fresche di Centella sono considerate un alimento in grado di assicurare salute e longevità. Come rimedio erboristico si utilizza la pianta fresca intera, in particolare le foglie e tutta la parte aerea, per la proprietà benefica sulla pelle, di contrasto anche agli inestetismi della cellulite, per la funzionalità del microcircolo e la spiacevole sensazione di pesantezza delle gambe. Recenti ricerche hanno consentito di isolare principi attivi, appartenenti alla famiglia dei saponosidi (asiaticoside), capaci di stimolare la produzione di fibre collagene del connettivo sottocutaneo, rinforzando la parete venosa.

# MELILOTO



Il Meliloto è una pianta della famiglia delle Fabaceae, di cui si utilizzano le sommità fiorite. E' uno dei costituenti principali attivi dei *'bagni di fieno'* con effetti favorevoli per l'apparato muscolo-scheletrico e in caso di ritenzione idrica. Il Meliloto contiene derivati fenolici (acido caffeico, acido salicilico). Agisce con meccanismo protettivo sul microcircolo, facilita la circolazione, favorisce il ritorno venoso, promuove il drenaggio dei liquidi corporei.

# IPPOCASTANO

L'Ippocastano o Castagno d'India è un albero appartenente alla famiglia delle Ippocastanacee. E' stato introdotto in Europa dalla Turchia nel XVI secolo e valorizzato soprattutto dal medico senese Mattioli nei suoi Commentari del 1586 come protettore delle vene e astringente, capace cioè di indurre un aumento del tono della parete vascolare venosa. I numerosi flavonoidi contenuti nei semi di Ippocastano, proteggono le pareti deboli e fragili delle vene contro i danni dovuti ai radicali liberi, liberando i tessuti dalle scorie, mediante il mantenimento della funzionalità del microcircolo.

## MIRTILLO NERO



I piccoli frutti di Mirtillo nero devono il colore scuro alla ricchezza in antocianosidi, potenti antiossidanti che proteggono le cellule dai danni provocati dai radicali liberi, molecole instabili e aggressive. Gli antocianosidi svolgono anche un'azione favorevole sul microcircolo, aumentano la resistenza dei capillari e diminuiscono la loro permeabilità (azione vitaminica P).

Attualmente le principali indicazioni all'uso di Mirtillo nero comprendono il mantenimento del benessere della vista e della funzionalità del microcircolo contrastando la sensazione di pesantezza delle gambe. Numerosi sono i preparati a base di Mirtillo nero disponibili in commercio: infuso, estratto fluido, polvere in capsule, tintura madre.

## PICNOGENOLO

Il Picnogenolo è un concentrato di polifenoli, sostanze ottenute dal Pino marittimo francese (*Pinus pinaster*) che valorizza e potenzia le proprietà specifiche delle piante officinali a cui va associato.

# RUSCO



Il Rusco o Pungitopo è un arbusto sempreverde con rizoma strisciante, rami terminali larghi e sottili dall'aspetto di foglie. Porta un fiore o una bacca rossa, secondo la stagione. Appartiene alla famiglia delle Liliacee. Viene utilizzato il rizoma, raccolto in autunno. Il rizoma di pungitopo è ricco in ruscogenine, apsogenine steroidiche capaci di una attività sul microcircolo, soprattutto per un'azione vasocostrittrice periferica ed una modulazione della permeabilità e della resistenza capillare (azione vitaminica P).

## VITAMINA C

La parete dei vasi venosi e linfatici è principalmente costituita da tessuto connettivo. La dilatazione dei vasi ed i disturbi circolatori che ne derivano, sono la conseguenza di una parete vascolare debole e poco elastica. Secondo Valnet, il succo di limone, particolarmente ricco di Vitamina C, consumato regolarmente, corregge una eccessiva viscosità del sangue, migliorando la funzionalità del circolo venoso.

# PIANTE E COMPLEMENTI NUTRIZIONALI, IN BREVE

AMAMELIDE	azione protettiva sui vasi azione lenitiva
CENTELLA	aumenta la produzione di collagene aumenta l'elasticità dei vasi
GIGLIO BIANCO	azione lenitiva azione antiossidante
IPPOCASTANO	aumento del tono venoso riduzione della permeabilità dei vasi
MELILOTO	facilita il ritorno venoso e la circolazione linfatica riduce il gonfiore delle caviglie rende il sangue più fluido aumenta l'eliminazione dell'urina
MIRTILLO NERO	aumenta la resistenza dei vasi capillari azione antiossidante
RUSCO	azione tonica sulla parete venosa riduzione del gonfiore delle caviglie
VITAMINA C	aumenta la produzione di collagene azione protettiva sui vasi rende il sangue più fluido protegge dallo stress ossidativo

# COS'È VITALVEN?

vitalven  
5

Per ritrovare il benessere e la leggerezza delle gambe, Specchiasol propone VITALVEN una risposta con 5 ingredienti di origine naturale, sotto forma di capsule e di gel (Vitalven capsule integratore alimentare e Vitalven gel prodotto cosmetico).

# vitalven

## 5 capsule



<b>Ingredienti</b>	<b>Per dose giornaliera (2 cps)</b>
Vitamina C	240 mg (300% NRV*)
Centella parte aerea con fiori e.s. apporto in triterpeni totali	180 mg 36mg
Meliloto e.s. apporto in cumarine	30 mg 6 mg
Mirtillo nero frutto e.s. apporto in antocianine	15,6 mg 5,6 mg
Pycnogenol® apporto in procianidine	15 mg 9,8 mg

\*% NRV: valore nutritivo di riferimento

## **Indicazioni**

Vitalven capsule è consigliato per il benessere e la leggerezza delle gambe.

## **Modalità d'uso**

2 capsule al giorno, preferibilmente dopo i pasti principali. In presenza di disturbi più marcati e durante la stagione estiva, si consigliano cicli di 15-30 giorni, da ripetere secondo necessità. Nell'imminenza della stagione estiva in cui i disturbi venosi tendono a manifestarsi o ad accentuarsi, è consigliabile eseguire un ciclo preventivo.

# vitalven 5 gel



## ***Ingredienti***

Estratti di Rusco, Ippocastano, Centella, Amamelide e Giglio bianco.

## ***Indicazioni***

Vitalven gel è consigliato per il sollievo di gambe pesanti e stanche.

## ***Modalità d'uso***

Applicare il gel al mattino, alla sera e al bisogno con un massaggio circolare, partendo dalle caviglie e risalendo verso le cosce, fino al completo assorbimento. Il prodotto può essere applicato più volte al giorno. Si consiglia la sua applicazione anche sotto le calze a compressione graduata.

Il **massaggio circolare** consigliato consiste in **manovre di sfioramento in senso centripeto** (dagli arti inferiori verso il tronco), a partenza dai talloni, continuando verso le caviglie e quindi a livello dei polpacci, fino al cavo popliteo del ginocchio, favorendo in tal modo il sangue e la linfa nel loro percorso di ritorno al cuore. Le dita vanno umettate con Vitalven gel.

## FONTI BIBLIOGRAFICHE

Borrel M. *Les plantes et leurs vertus*. Editions de chêne, 2002. • Brigo B., Pigozzi P. *Salute e bellezza dalla natura*. Laboratoires Boiro, Milano, 1993. • Brigo B. *L'uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia*. Tecniche Nuove, Milano 2009. • Brigo B. *Vitamine e minerali. Prevenzione e cura*. Tecniche Nuove, Milano, 2015. • Campanini E. *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali* (III edizione). Tecniche Nuove, Milano, 2013. • Capasso F et al. *Fitoterapia Impiego razionale delle droghe vegetali*. Springer-Verlag, Milano, 2012. • Gulati O.P. *Pycnogenol: a nutraceutical for venous health*. Biomedical Review 2008, 19: 33-43. • Morel J-M. *Traité pratique de phytothérapie*. Editions Grancher, 2008. • Rothenerg R. *Enciclopedia della Medicina*. Le Garzantine. Garzanti Editore, Milano, 2000.



Via Bruno Rizzi, 1/3 - 37012 Bussolengo (VR) - Italy

Tel. +39 045 6752311 | Fax +39 045 6702373 | info@specchiasol.it

[www.specchiasol.it](http://www.specchiasol.it)

Seguici su



AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ UNI EN ISO 9001:2015 CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

Vitalven5® è un marchio di Specchiasol S.r.l.

Ricorda l'importanza fondamentale di uno stile di vita sano e di una dieta varia ed equilibrata.

Prima dell'assunzione degli integratori alimentari consigliati, leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Le informazioni scientifiche sono tratte dalla letteratura internazionale. I testi hanno unicamente scopo informativo e non intendono sostituire consigli medici o trattamenti farmacologici.