

### Pressoterapia I-tech per combattere gonfiore e ritenzione idrica

Cattiva circolazione e ristagno dei liquidi sono la causa di un problema molto comune nelle donne: quello del gonfiore alle gambe e della ritenzione idrica. I sintomi si manifestano più pesantemente d'estate, quando le temperature salgono e contribuiscono a dilatare i vasi sanguigni, ma è l'inverno la stagione giusta per curare il problema, anziché dimenticarsene!

Ma come combattere ritenzione idrica e senso di gonfiore e pesantezza agli arti inferiori?

Le regole da osservare sono semplici: curare la dieta ed eliminare il più possibile il sale; bere tanto; praticare sport di tipo aerobico come la corsa, la camminata, la bicicletta o il nuoto; cercare di non mantenere la stessa posizione a lungo durante la giornata, ma ritagliarsi qualche piccola pausa (due passi intorno alla scrivania) per attivare la pompa sanguigna; cercare di tenere le gambe in posizione rialzata per esempio su un cuscino durante il sonno o su uno sgabellino sotto la scrivania.

Quando queste piccole regole non sono ancora sufficienti, è bene ricorrere a qualche accorgimento in più. Tra i trattamenti praticati per combattere ritenzione idrica e problemi di circolazione, merita un posto di primo piano la [pressoterapia](#). Gli apparecchi oggi in commercio come la [Pressoterapia Power Q-600 tot di I-tech](#) sono in grado di agire efficacemente contro cellulite, ritenzione idrica, gonfiore, ma anche edemi e insufficienza arteriosa. Di facile e semplice utilizzo, favoriscono il drenaggio dei liquidi e attivano la circolazione sanguigna apportando benefici sia estetici che medicali.