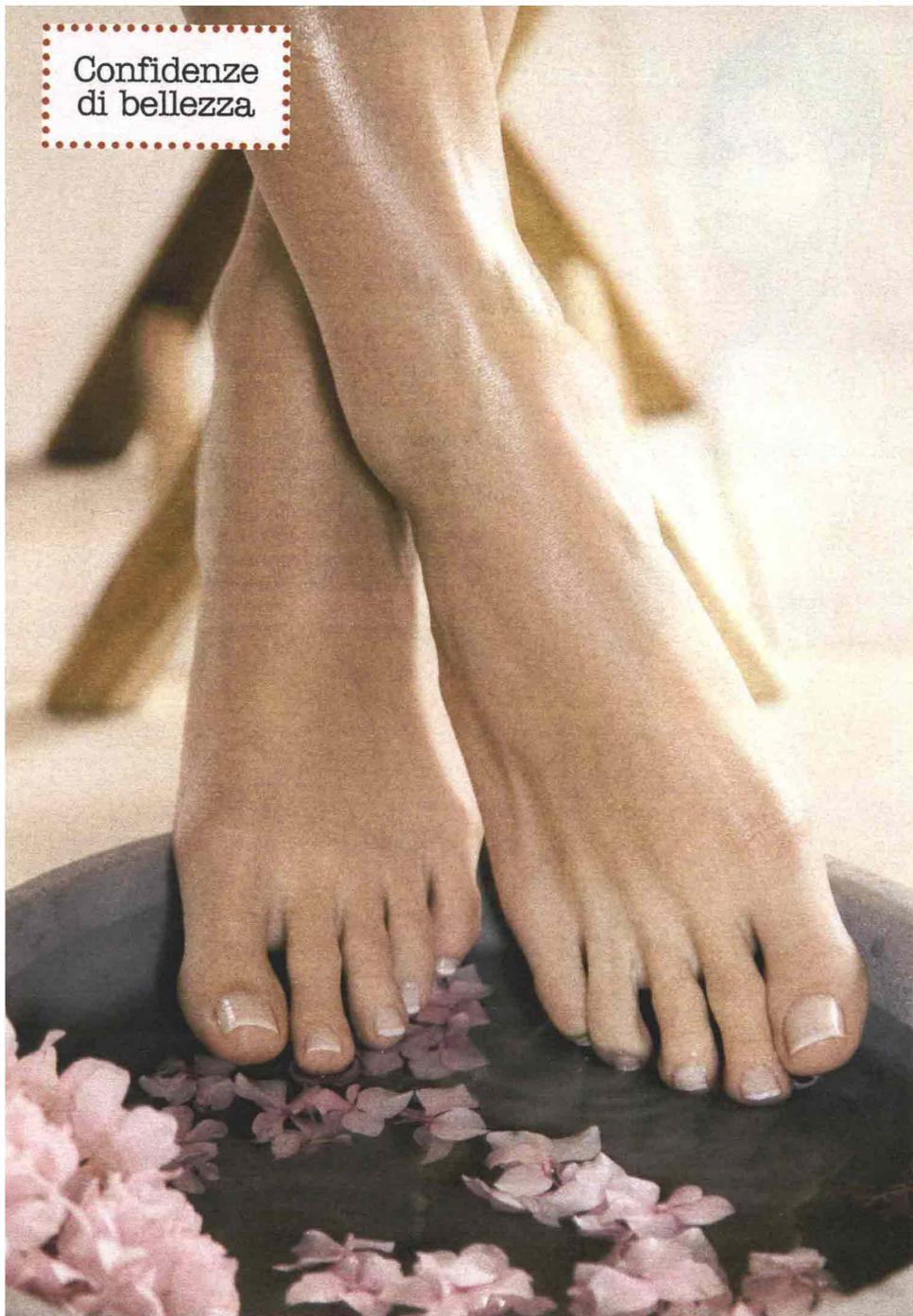


Confidenze
di bellezza



Maria
Concetta
ci
chiede



**VORREI AVERE
PELLE MORBIDA
E TALLONI
LISCI. COSA
FACCIO?**

Ho 47 anni e una passione per i sandali, che indosso da mattina a sera. Mi domando come posso avere piedi impeccabili, con la pelle morbida e i talloni lisci.

Maria Concetta Caracappa
(via e-mail)

Ricordati sempre di esfoliare e idratare

Il piede, che deve sorreggere il corpo, ha per natura uno strato corneo spesso. La zona plantare, poi, è priva di ghiandole sebacee, che mantengono la pelle morbida. Ecco perché pianta e talloni sono sempre a rischio di ispessimenti cutanei e fessurazioni. Come intervenire? Oltre a passarli ogni due settimane con la pietra pomice, tutti i giorni va applicata una crema con vitamina A, esfoliante, e ingredienti altamente idratanti, come urea, ceramidi e burro di karité.

L'idea in più Un massaggio con una manciata di farina di mandorle esfolia e ammorbidisce.

I segreti per avere piedi perfetti

È il momento dei sandali, finalmente. Ma prima di indossarli bisogna armarsi (anche) di pietra pomice. Poi, contro i gonfiori, ci vuole un pediluvio. E, in caso di sneakers, c'è una soluzione infallibile

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa



Hydro-Repairing (Mavala, 14,50 euro): contiene il 25% di urea e la vitamina A.
Podexine Rigenerante Piedi Secchi (Vichy, 15 euro): con ceramidi, burro di karité e acqua termale.

Corbis (1)

24 Confidenze

Giulia
ci
chiede



C'È UN MODO PER ALLEVIARE LA STANCHEZZA DI FINE GIORNATA?

Ho 64 anni e, la sera, mi succede spesso di sentire i piedi stanchi e di vederli gonfi. Mi piacerebbe sapere quali sono le soluzioni per dargli sollievo.

Giulia Spagnoli
(via e-mail)

Francesca
ci
chiede



POSSO MANTENERE I PIEDI FRESCI ANCHE SE PORTO LE GYM?

Ho 14 anni e vivo con le scarpe da ginnastica che, però, hanno l'inconveniente di dare ai piedi un odore terribile. Vorrei un consiglio per eliminarlo.

Francesca Collia
(via e-mail)

Alla sera concediti un massaggio

Spesso, con i primi caldi (ma può accadere anche in inverno), a fine giornata piedi e caviglie risultano gonfi e pesanti. Questo succede perché la circolazione rallenta per motivi genetici, oppure a causa di molte ore passate in piedi o della vita sedentaria. Per favorire il ritorno venoso, la sera sono ideali un pediluvio con sali al timo, che dà sollievo immediato, e un massaggio con creme agli estratti marini su piedi e caviglie, che riattiva la circolazione.

L'idea in più Avvolgere piedi e caviglie in garze imbevute di acqua e aceto attenua i gonfiori.

Il tuo obiettivo è annientare i batteri

Il cattivo odore non è provocato dal sudore in sé, ma dai batteri che contiene e che si annidano sui piedi e all'interno delle scarpe, soprattutto quelle con la suola in gomma. Per scongiurarlo, la soluzione è ricorrere a regole igieniche precise: dopo aver lavato i piedi e averli asciugati accuratamente anche tra le dita, si applica una crema che contiene talco, dall'azione assorbente, oppure si spruzza un deodorante con ossigeno attivo, che neutralizza batteri e odori.

L'idea in più Un infuso tiepido di acqua e aghi di pino elimina con efficacia i cattivi odori.



Pediluvio al Timo (Bottega Verde, 11,49 euro): con sali al timo, ha un'azione defaticante.

Crema per Piedi e Gambe (L'Erbolario, 10,50 euro): con estratti di edera e un mix di alghe.

Crema a Effetto Talco (Podovis, 4,02 euro): contiene amido di tapioca e mentolo.

Fresh Step (Scholl, 8,35 euro): con ossigeno attivo, neutralizza i cattivi odori.

i indirizzi a pag. 95

L'ACQUA CHE PIACE SIA A LEI SIA A LUI

Basta vaporizzarla per sentirsi subito inebriate da un assolo di lavanda, arricchito dai sentori delle erbe aromatiche e del legno di cedro. Evoca una freschezza

tutta estiva l'Eau Fraîche Lavanda Classica Vintage Edition di Essencé (22 euro) che, racchiusa in un elegante flacone d'ispirazione rétro, vanta esclusivamente ingredienti naturali, provenienti da agricoltura biologica certificata. Ricca di oli essenziali che la rendono indicata anche per le pelli sensibili e reattive, è ideale dopo il bagno o la doccia. Ma non solo:

la sorpresa è che, nata per le donne, in realtà piace moltissimo anche agli uomini, che l'hanno adottata come dopobarba.



IL SAPONE D'ALEPPO ORA È MADE IN ITALY

Purificante e antisettico, indicato quindi anche per la pulizia dei neonati, il Sapone Cubo Tradizionale della Linea Oro di Lauro de I Provenzali (3,69 euro) è ispirato alla tradizione millenaria di Aleppo. Ma è completamente realizzato in Italia, con ingredienti vegetali al 100%, biodegradabili e privi di tensioattivi e di coloranti.



Confidenze 25