

BELLEZZA

# pie di

## CURE A MISURA DI TEMPO (E DI BUDGET)

Un massaggio anti-indolenzimento o un trattamento tipo Spa? Decidi di cosa senti il bisogno e segui i nostri consigli. Orologio alla mano

di LAURA D'ORSI scrivite a [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)

### LO SCRUB COCOON

**2 minuti** Per Bastien Gonzales, il podologo delle star, l'esfoliazione è il segreto di piedi perfetti. Come prodotti puoi usare la sua ultima "invenzione", il Black Diamond Scrub (75 euro su [www.bastiengonzalez.com](http://www.bastiengonzalez.com)) a base di polvere di diamante nero, sabbia vulcanica, oli essenziali di timo e salvia. Oppure la versione casalinga fatta con cristalli di zucchero e olio di mandorle, da massaggiare prima sulla pelle asciutta e poi inumidita.

### LA GYM RELAX

**4 minuti** Se dopo una lunga camminata o tante ore in piedi la pianta è indolenzita, la soluzione è una ginnastica rilassante. «Procurati una pallina da tennis e, da seduta, schiacciala e rilasciala facendo pressione con la zona sotto le dita. Il movimento deve essere prima lieve poi più intenso» spiega Valentina Verardi, consulente beauty, esperta in benessere del piede. «Poi, falla scivolare sull'avampiede e arriva fino al tallone». In questo modo allenti la tensione delle fasce muscolari. Un'altra tecnica è riempire una bottiglietta da mezzo litro con acqua calda e farla rotolare sotto la pianta. Così favorisci il rilassamento dei legamenti.

### IL PEDILUVIO CON IL SALE

**5 minuti** Per un buon pediluvio defaticante una breve immersione è sufficiente. «Tenere troppo i piedi a mollo può essere controproducente, perché



si elimina dalla pelle il mantello idrolipidico che, con il suo pH acido, ostacola la proliferazione di germi e funghi» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Sciogli nella bacinella un cucchiaino di sali rinfrescanti o di bicarbonato, e uno di olio di mandorle dolci dalle proprietà emollienti.

## IL MASSAGGIO ENERGIZZANTE

**8 minuti** Nella pianta dei piedi passano molti nervi. Poche pressioni in alcuni punti strategici hanno un effetto relax immediato. «Comincia passando le nocche delle mani chiuse a pugno sotto i piedi. Poi, con i due pollici, premi sulla pianta la base delle dita, insistendo sotto l'alluce. Serve per dare energia a tutto il corpo. Concludi il massaggio afferrando le dita e tirandole verso l'esterno» spiega Valentina Verardi.

## LA CAMMINATA SCALZA

**10 minuti** Sali e scendi dai tacchi? Quando ti togli le scarpe, cammina a piedi nudi per riattivare la circolazione. Poi fai un po' di stretching del tendine d'Achille. Da seduta, appoggia una gamba distesa su una sedia davanti a te. Afferra le dita e tirale nella tua direzione. Mantieni la posizione per 20 secondi.

## LE CURE PER IL TALLONE

**15 minuti** La pelle del calcagno tende a screpolarsi e a indurirsi e la crema idratante può non bastare. Ci vuole un trattamento d'urto, come la maschera alla paraffina, che puoi fare anche da sola. Procurati un blocchetto di paraffina solida



**1.** Crème Jeunesse des Pieds di Clarins (25 euro) nutre pelle e unghie. **2.** Gel Fresco Anti-Fatica di Yves Rocher (6,50 euro) ha un effetto ghiaccio che rinfresca e alleggerisce anche le caviglie. **3.** Scrub Levigante Piedi di Collistar (20 euro) ha una pietra pomice incorporata. **4.** Crema Levigante di L'Erbolario (11 euro) contiene l'estratto emolliente di alghe rosse.

(2 euro), falla sciogliere a bagnomaria e applicala quando è tiepida usando un pennello piatto. Lascia solidificare e tieni in posa per un quarto d'ora.

## IL PERCORSO KNEIPP

**20 minuti** Camminare in vasche di acqua calda e fredda è un'ottima ginnastica vascolare che riattiva la circolazione. «Se poi l'acqua è termale e con una componente salina, si aggiunge anche un effetto drenante» spiega Gabriella Francia, Spa manager delle terme di Castrocaro. «Il nostro percorso Kneipp, che ha tre temperature differenti (25, 30 e 34 gradi), ha una parte del fondo in ciottolato. Così la pianta dei piedi è più stimolata». Al Kurpark di Villabassa, in Val Pusteria, puoi provare l'idro-percorso in un bosco attraversato da un torrente (l'ingresso costa 3 euro).

## LA FISH PEDICURE

**40 minuti** Sono sempre di più i centri che offrono questo trattamento che "sfrutta" l'azione dei Garra Rufa, pesciolini ghiotti delle nostre pellicine. Funziona così: si immergono i piedi in una bacinella di acqua tiepida in cui nuotano decine di animaletti, che mangiano le cuticole, scartano la pelle viva e, al tempo stesso, rilasciano un enzima che fa ricrescere la cute più morbida. L'unico effetto collaterale è un leggero solletico. Il costo di una seduta varia dai 30 ai 50 euro ([www.dottorfish.com](http://www.dottorfish.com)).

## IL TRATTAMENTO ORIENTALE

**70 minuti** In Oriente i piedi ricevono molte attenzioni perché sono il centro delle nostre energie. «Il rituale thai inizia con un pediluvio in una bacinella di tek con acqua e sale rosa dell'Himalaya» racconta Federica Cogliati, titolare del centro Thai Way vicino a Bologna. «Segue un'esfoliazione con una miscela di sale, oli essenziali e di sesamo, e una maschera di argilla verde ed essenze drenanti quali rosmarino, eucalipto e lavanda. Si conclude poi con un ulteriore massaggio e la pedicure». Il rituale dura 70 minuti e costa 70 euro ([www.thaiway.it](http://www.thaiway.it)).



**1.** Concentrato S.O.S. di Pupa (17,10 euro) va bene per i piedi screpolati. **2.** Intensive Foot Socks di Kiko (4,90 euro) sono dei calzini idratanti. **3.** Velvet Soft di Scholl (39,90 euro) è un roll elettrico che elimina callosità e pelle secca. **4.** Olio di Mandorle Dolci di Bottega Verde (21,90 euro) serve per il pediluvio e il massaggio.

Foto Masi