

Wcoach

PER STARE BENE

Comincia dai *pie*di

Non calpestarli, ma solleva*li* dai loro problemi! È facile: basta indossare le scarpe giuste, applicare gli smalti wellness e massaggiarli. Naturalmente

di *Laura D'Orsi*

Passi dalle infradito di giorno ai tacchi alti di sera. E, se sei in montagna, indossi le scarpe da trekking per ore. I piedi, in estate, non se la passano bene e non c'è da stupirsi se sono doloranti o "tornentati" da duroni, screpolature, vesciche. Per prevenire e rimediare, segui i nostri consigli wellness.

LE ATTENZIONI QUOTIDIANE

La sera non farti mancare un pediluvio defaticante. Bastano 5 minuti. «Tenere i piedi a mollo più a lungo può essere controproducente: si elimina dalla pelle il mantello idrolipidico di acqua e grasso che, avendo un pH acido, ostacola la proliferazione di germi e funghi» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Sciogli nella bacinella 1 cucchiaino di bicarbonato, rinfrescante, e 1 di olio di mandorle, ammorbidente. Se i piedi sono gonfi e affaticati, è efficace la "cura" del ghiaccio, che allevia ▶

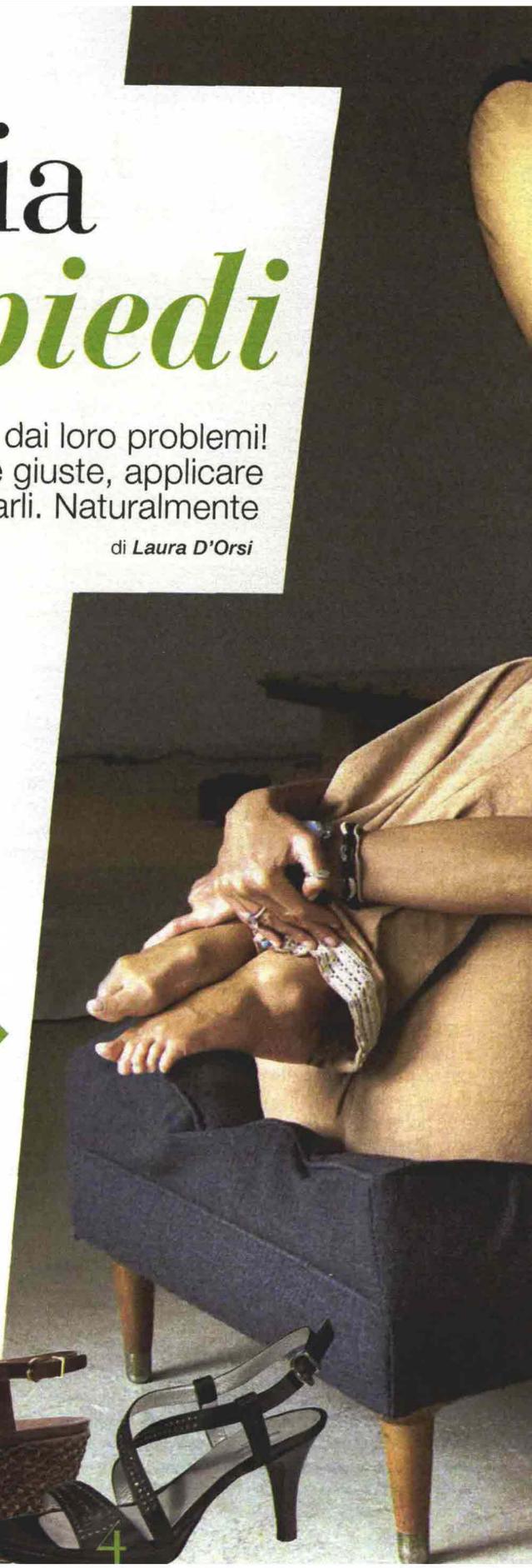
UNGHIE ALLA MODA E IN SALUTE

1. Sono formulati senza sostanze irritanti gli smalti in tonalità brillanti, trendy e a lunga durata (A Different Nail Enamel for Sensitive Skins di Clinique, 16 euro l'uno).

CALZATURE COMODE

1. In spiaggia o in casa Lo "zoccolo" leggero (pesa 210 grammi) e confortevole.

Ha plantare anatomico e fori di aerazione laterali (Calzuro Light, 34 euro, in vari colori). **2. Per il giorno** La zeppa comoda con plateau (Frau Verona, 69 euro). **3. Per la sera** Un sandalo elegante di raso nero con applicazioni di strass sui listini. E con tacco wellness di 5 cm (NeroGiardini, 119,50 euro).



www.ecostampa.it

095256

BEAUTY COMPLETO

1. La crema rinfrescante A base di ingredienti naturali come la menta cinese che rivitalizza le piante dolenti e le caviglie gonfie (Lao Tze di Rituals, 9,90 euro). **2. Il balsamo riparatore** Aiuta a eliminare le callosità grazie al burro di karité. Contiene anche olio essenziale di lavanda bio, purificante. Si applica uno strato spesso e si fa assorbire con un massaggio (Yves Rocher, 9,95 euro). **3. Il gommage ammorbidente** Grazie alla sua formula ricca di olio di mandorle dolci, cristalli di zucchero e olio essenziale di menta, elimina le cellule morte e nutre la pelle secca. Il plus: ha una pratica testina massaggiante (Super Gommage Pieds di Sephora, 15 euro). **4. Il gel defatigante** Il mentolo e la canfora decongestionano e sollevano dalla stanchezza (Refreshing Foot Gel di Mavala, 19 euro). **5. I sali per il pediluvio** A base di timo, rinfrescante, questi sali alleggeriscono piedi, caviglie e gambe (Bottega Verde, 11,99 euro).



▶ subito il senso di pesantezza. «Si tratta di un pediluvio alternato, fatto con due bacinelle: una di acqua calda, l'altra fredda con dentro cubetti di ghiaccio. Resta a bagno 1 minuto in ognuna, per una decina di immersioni» consiglia l'esperta. Un paio di volte a settimana, fai anche uno scrub con un prodotto a base di granuli di rocce vulcaniche da frizionare con le mani o una spugna. «Per una ricetta fai-date, mescola 1 cucchiaino di olio di mandorle, ricco di vitamina E, con un po' di zucchero semolato. O, meglio ancora, con chicchi di riso tritati finemente, dal potere emolliente» suggerisce Valentina Verardi, consulente beauty ed esperta in benessere del piede. Dopo l'esfoliazione, ammorbidisci sempre la pelle con una crema specifica o con olio di jojoba, cicatrizzante, a cui puoi aggiungere 2 gocce di olio essenziale di menta per avere una maggiore sensazione di freschezza.

LE COCCOLE SPECIALI Per duroni e calli

«Calli e duroni si formano per una reazione contro traumi ripetuti dovuti a scarpe non adatte o posizioni scorrette del piede. Per eliminarli, bisogna rimuovere la causa» dice la dermatologa. «Leviga costantemente le zone interessate con la pietra pomice, passandola senza forzare sulla pelle umida. Sulle dita applica gli appositi cerottoni che ammorbidiscono la cute. Se i calli sono tenaci, però, bisogna rivolgersi a un podologo che sa come intervenire. Se si insiste troppo, la pelle, per "difesa", reagisce ispessendosi ancora di più».

Per le irritazioni

Bollicine e arrossamenti sono dovuti spesso a un eccesso di sudorazione. «Un rimedio wellness consiste nel far bollire 2 litri d'acqua con una manciata di sale grosso, che aiuta a sgonfiare. Dopo, aggiungi 2 tazze di aceto di mele, astringente, lascia intiepidire e fatti il pediluvio» suggerisce Valentina Verardi. Fai attenzione anche alle calzature: evita materiali sintetici che non lasciano respirare e utilizza le solette antisudore da infilare nelle scarpe chiuse.

Per il gonfiore

Se, dopo una camminata o quando sfilii i tacchi, avverti dolori alla pianta del piede, la soluzione è un massaggio rilassante. «Procurati una pallina da tennis e, da seduta, esercita pressioni prima lievi, poi più intense, schiacciandola e rilasciandola sotto le dita» consiglia l'esperta in benessere del piede. «Quindi, falla scivolare sull'avampiede, soffermandoti sui punti dolenti, e prosegui fino al tallone». Così, allenti la tensione delle fasce muscolari. Un'altra tecnica contro l'indolenzimento? Riempi una bottiglietta da 1/2 litro con acqua calda e falla scivolare avanti e indietro sotto la pianta dei piedi per 2 minuti: favorisci il rilassamento dei legamenti, sia per effetto del calore, sia della frizione. Se sali e scendi dai tacchi, quando cambi calzature, fai un po' di stretching del tendine d'Achille, costretto ad allungarsi e accorciarsi a ogni passo. Da seduta, appoggia una gamba distesa su una sedia davanti a te. Afferra le dita del piede e tirale nella tua direzione, tenendole così 20 secondi. Riposa un attimo e ripeti per 5 volte. ●

OLYCOM

indirizzi a pagina 92 WELLNESS 61

Elle Macpherson, 49 anni, ha piedi bellissimi. Anche se lunghissimi: porta il 43!