

GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stofa

Bastano 10 minuti per ridare energia alle estremità stanche e gonfie. Come? Facendo rotolare una bottiglietta d'acqua ben fredda sotto la pianta

Con un massaggio DAI LO SPRINT AI PIEDI

In questa stagione i piedi tornano in primo piano, ma a volte rivelano qualche problema. «A causa del caldo, spesso si avverte la sensazione di piedi stanchi», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Per dare un po' di sollievo, ricorrete al massaggio: da seduti, fate rotolare sotto la pianta del piede una bottiglietta da mezzo litro di acqua, che avrete preventivamente tenuto in frigorifero. È utile per dare una sferzata di energia alla microcircolazione e favorire il ritorno venoso. Ripetete per circa 5 minuti per ogni piede. Se in ufficio state seduti a lungo, flettete ed estendete prima un piede, poi l'altro, facendo delle rotazioni lievi delle caviglie: nessuno si accorgerà che sotto la scrivania state facendo questo esercizio ed eviterete ritenzione e gonfiore. La se-

ra poi fate pediluvii in acqua tiepida, con una manciata di sale grosso e qualche goccia di olio essenziale di menta per un effetto rinvigorente». E in caso di secchezza? «Attraverso le fissurazioni, che sono screpolature profonde, si rischiano infezioni. Cercate di evitarle esfoliando con creme a base di acido acetilsalicilico o di urea e idratate con prodotti specifici. La pelle si ammorbidirà e sarà più facile la rimozione eventuale di altre ruvidità con la pietra pomice».

Attenti poi a stare a piedi nudi nei luoghi pubblici. «Per prevenire funghi e infezioni può essere utile non solo indossare le apposite ciabatte in gomma, ma avere anche l'accortezza di passare sui piedi, dopo il lavaggio, un prodotto germicida e battericida in gel, come quelli che si usano per lavare le mani in assenza di acqua».

IN VETRINA

La crema emolliente, le calzine esfolianti e lo smalto medicato: tutte le cure per "mettere a nudo" i piedi



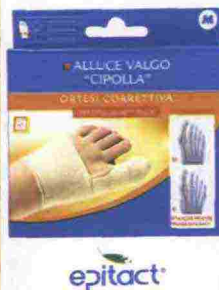
Per il trattamento dell'onicomicosi, Onilaq di **Galderna** (34,90 €).

Smalto medicato per unghie, Niogermox di **Isdin** (27 €).



Per una pedicure a regola d'arte: Velvet Soft di **Scholl** (39,90 €).

Alluce Valgo Cipolla Ortesi Correttiva di **Epitact** (27,95 €).



Con mandorla e arnica, Pedicream di **Just** (14 €, in vendita solo a domicilio, www.just.it).



Monouso e facili da usare, Foot Plus Calze Esfolianti di **Uraderm** (8,5 €).

Contro gli ispessimenti, Neo Verucid Gel di **Alphrema** (10 €).

