

## GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa

È tempo di sandali: quindi, scrub e creme contro le screpolature e per le vesciche, pediluvi con il bicarbonato



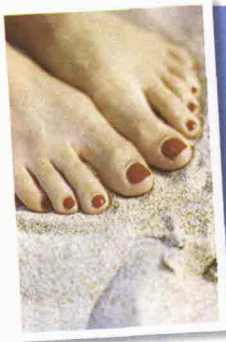
# LA BUONA SALUTE INIZIA DAI PIEDI

Scarpe chiuse o strette mettono i piedi a dura prova. Così quando arriva il caldo ci si trova a fare i conti con calli, vesciche, ispessimenti e fastidiose spaccature sui talloni.

«Il piede, che sorregge il nostro peso, è molto importante, perché una corretta deambulazione influisce su tutto il corpo», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa, docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. «Dopo aver camminato scalzi sulla sabbia si avverte una sensazione di benessere. Ciò accade perché il piede è ricco di terminazioni nervose e molto sensibile agli stimoli: un motivo in più per rivolgere a questa zona attenzioni su misura. Se la pelle è screpolata, va esfoliata con appositi scrub per rimuovere gli ispessimenti

grazie a micro particelle, o ad azione chimica, quindi va idratata. Pratici anche gli speciali calzini imbevuti di sostanze a effetto peeling. Per i talloni esistono creme specifiche, che danno sollievo e riparano le screpolature».

Con sandali e scarpe molto aperte, i calli migliorano; in compenso, spesso si formano vesciche. «Proibito bucarle. Perché non si infettino, fate un pediluvio con acqua e bicarbonato, che serve ad asciugarle, poi proteggetele con gli appositi cerotti. Se la vescica è già aperta, applicate una pomata antibiotica», suggerisce Belmontesi. «Il caldo favorisce anche il "piede d'atleta", disturbo causato da microrganismi che si sviluppano con la sudorazione: se avvertite prurito e bruciore tra le dita, rivolgetevi al medico».



### L'AUTOMASSAGGIO CHE RIATTIVA LA CIRCOLAZIONE

Non sempre si può approfittare dei benefici effetti di una camminata a piedi nudi sull'erba o sulla sabbia. Per rimediare, provate un automassaggio. «Seduti su una

sedia con la schiena dritta, muovete con la pianta del piede una palla da tennis, ruotandola con una pressione leggera», spiega Belmontesi. «Alternate i piedi e ripetete. Questo

semplice esercizio riattiva la circolazione plantare e regalerà leggerezza alle gambe, perché favorisce lo smaltimento dei liquidi in eccesso».

### PER LA CURA QUOTIDIANA

Stop al sudore con **Nidrox di Sandoz**, senza profumo (12,60€).

Smalto senza errori con i morbidi separa dita **Pedi-Pads di Mavala** (6,40€).

Per la cute spessa, **Crema Riducente Anti-Callosità Allga San extra forte**, all'arancia e pino mugo (8,95€).

Esfolia e idrata: **Trattamento Intensivo Anti-Callosità Dr Scholl** (8€, in farmacia).

Rigenerante **Piedi Secchi Podexine di Vichy** (14,12€, in farmacia).

Ergonomico, ha più di 190 microlamine **Pedi Expert di Revlon** (19,70€).

Idratante **Ureadin Podos di ISDIN** (12,90€, in farmacia).

Per le pelli più delicate e sensibili **Balsamo Piedi Plus di Uraderm** (12,10€, in farmacia).

