

Bellezza & in Forma

DI SILVIA VERRATTI



www.ecostampa.it

Cura i tuoi talloni e vantati dei tuoi piedi

Una cosa è certa: Cenerentola non avrebbe mai conquistato il Principe Azzurro se i suoi talloni fossero stati ruvidi e screpolati. Se non vuoi essere da meno, leggi qui cosa fare per eliminare ogni difetto

D'inverno ci preoccupiamo se la pelle del viso diventa secca a causa dei termosifoni o se le mani si screpolano per il freddo. Difficilmente ci angustiamo se i talloni sono ruvidi e ispessiti. E, a meno che facciano male, ci dimentichiamo di loro. Tranne, poi, "riscoprirli" a primavera, quando arriva la voglia di scarpe nuove e sandali scollati. Ma rimediare a questi mesi di trascuratezza si può e il momento giusto è proprio adesso.

QUESTIONE DI PELLE

La pelle dei talloni è diversa da quella di tutto il resto del corpo. Questa zona, infatti, deve sopportare il nostro peso e lo sfregamento che avviene a ogni passo che facciamo. Per reazione, l'epidermide si indurisce fino a diventare 20 volte

più spesso. E, di conseguenza, molto poco idratata. A questo, poi, si possono aggiungere molti altri fattori come una cute tendenzialmente secca (vedi il box nella pagina a fianco). Per non parlare dell'effetto abrasivo delle nostre scarpe che, soprattutto per chi segue la moda del piede nudo in tutte le stagioni e non indossa mai le calze, può essere decisamente disastroso.

OGNI GIORNO

■ **Idrata.** Sembrerebbe un controsenso ma il contatto eccessivo con l'acqua può disidratare la pelle. Perciò, se fai la doccia al mattino, il pediluvio non serve. Basta una crema idratante specifica.

■ **Leviga.** Subito dopo la doccia, asciuga bene i piedi e strofina i talloni e la zona sotto agli alluci con un'apposita lima.

Di sera strofina con il succo di limone le zone con la cute più dura. Sciacqua dopo 30 minuti e presto vedrai la differenza

■ **Massaggia.** È il piccolo regalo che devi farti ogni sera, usando ancora la crema idratante o un olio profumato.

OGNI SETTIMANA

■ **Ammorbidisci.** Prepara un pediluvio con acqua calda nella quale avrai messo alcune gocce di succo di limone e di olio essenziale di lavanda. Immergi i piedi per 15 minuti e, quando la pelle è morbida, strofina bene i talloni con la pietra pomice bagnata.

■ **Esfolia.** Applica uno scrub (quello per il corpo va benissimo) sulla pelle umida e massaggialo a lungo, quindi sciacqua con cura i tuoi piedi.

PRONTO INTERVENTO

■ **Metti i calzini.** Se i talloni sono davvero molto secchi e iniziano a comparire screpolature profonde, la sera fai un rapido pediluvio, quindi stendi uno strato generoso di burro di karité e infila un paio di calzini, che terrai per tutta la notte. Al mattino, lava i piedi, passa la pietra pomice bagnata e, infine, applica la crema idratante.

LA COCCOLA IN PIÙ

■ **Gioca alla spa.** Ai cambi di stagione, ma anche più spesso se vuoi, regalati

un bagno di paraffina come in una spa. Compra la paraffina in erboristeria, falla sciogliere, controlla che la temperatura non sia eccessiva, quindi versala in una vaschetta e immergi dentro i piedi. Non devono stare a bagno ma, con due o tre immersioni, ricoprirti di uno strato di paraffina. Avvolgili con una pellicola trasparente, che conserva il calore, e lasciali così per una decina di minuti, poi togli la paraffina secca. Alla fine avrai i talloni di un bebè.

SE IL PROBLEMA SI FA SERIO

A volte, la pelle dei talloni può ispessirsi in modo eccessivo ed essere estremamente dura. Come spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, questo disturbo, in genere, è legato all'età e, in questo caso, può essere utile procurarsi, in farmacia o nei negozi di articoli sanitari, un paio di speciali calzini con acido salicilico, un potente esfoliante che riduce l'ispessimento. Se, però, la pelle appare anche fessurata e, a volte, sanguina, i rimedi fai-da-te non solo non servono, ma possono addirittura rivelarsi dannosi. Meglio rivolgersi subito allo specialista perché potrebbe trattarsi di dermatite cheratosica fessurata, una malattia che solo il medico può curare. ■

L'OPINIONE DELL'ESPERTO



DOTTORESSA DARIA SCIENZA
Farmacista

“Cura i tuoi talloni con una dieta appropriata”

Quali fattori possono provocare screpolature ai talloni?

Spesso siamo portati a trascurare una parte anatomica come i piedi, che in genere rimane nascosta durante i mesi più freddi. Calzature inappropriate e troppe ore trascorse in piedi non sono elementi che giocano a favore. Ma soprattutto è la pelle che tende a disidratarsi e questo succede per fattori ormonali (menopausa), fisiologici (ipersudorazione) o patologici (diabete e problemi di circolazione).

Possiamo prevenirle seguendo una dieta appropriata?

Sì, a volte tra le cause ci sono deficit nutrizionali. Cerca di mangiare cibi ricchi di vitamine, calcio, ferro e zinco (legumi, germe di grano, lievito di birra). E aggiungi alla dieta una buona dose Omega 3.

Cosa dobbiamo cercare nelle creme per un trattamento specifico?

Sostanze molto idratanti come l'urea (a concentrazioni dal 10, 20 al 30%) e l'aloè vera (che dona anche un po' di sollievo) o rigeneranti come l'acido salicilico e glicolico.

DA PROVARE SUBITO



VICHY

Usato ogni giorno, Podexine Riparatore Screpolature Profonde rigenera l'epidermide. € 10 circa, in farmacia.



SEPHORA

Leviga i talloni con Rapede à Pieds en Ceramiche, una speciale lima con il manico. € 14,50.



BOTTEGA VERDE

Impacco Nutriente per i Piedi con karité è perfetto come maschera notturna. € 14,49 circa.



EUCERIN

Grazie al 10% di urea, Crema Rigenerante Piedi stimola l'idratazione. € 14 circa, in farmacia.