



PODOVIS COSMESI

VI VOGLIO TUTTE BELLE

PIEDI E GAMBE

IN FORMA DOPO UNA LUNGA CAMMINATA

Con sandali e infradito i piedi tornano in primo piano e richiedono cure speciali. E per chi ama le gite in montagna e i trekking alcuni piccoli segreti

di Giusi Galimberti

Niente di più bello e sano di una gita verso le vette, tra paesaggi incontaminati. Al rientro, però, spesso ci si ritrova con **piedi doloranti e gambe indolenzite**, specie se non si è troppo allenati o se si indossano scarpe da trekking troppo nuove. Un pediluvio e una crema rinfrescante possono aiutare a calmare gonfiore e indolenzimenti.

Per chi ama i trattamenti idroterapici, la cura è già pronta in natura: una bella camminata rinvigorente sui ciottoli di un gelido ruscello alpino. **A scoprire i benefici per la circolazione di questo trattamento è stato un prete tedesco, Sebastian Kneipp.** Il percorso Kneipp, da lui ideato, è una delle cure naturali più praticate anche oggi nei centri termali. Il percorso, di solito, alterna brevi camminate in acqua calda e in acqua fredda. L'acqua arriva alle ginocchia.



IDROTERAPIA

Marciare su ciottoli nell'acqua gelata fa bene alla circolazione. L'inventore della cura naturale è stato il prete tedesco Kneipp (nella foto, percorso Kneipp in Valle Aurina).



DESTASI

Spray per gambe stanche, gonfie e pesanti, che protegge i capillari. 19 euro



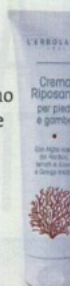
EVERYRAYS

Il gel rinfrescante con mentolo che dà sollievo a gambe e piedi affaticati. 9,90 euro



L'ERBOLARIO

Con edera, ginkgo biloba e ippocastano la Crema Riposante per piedi e gambe. 12 euro



PODOVIS

Effetto ghiaccio per il Gel Antifatica, dalla piacevole azione rilassante. 4,39 euro



SOLUZIONE

PER PIEDI PERFETTI, LA CURA PER PREVENIRE MICOSI E SFALDAMENTO DELLE UNGHIE (DERMOVITAMINA)



REMINGTON

Perfect Pedi è semplice da usare e regala gli stessi risultati di una pedicure professionale nella comodità del bagno di casa. 30 euro



IMETEC

Il set mani e piedi Bellissima Sensitive Beauty permette di realizzare una pedicure perfetta. 57 euro

FRESCO PEDILUVIO

RELAX DI FINE GIORNATA

Dopo una giornata sempre in piedi o una camminata, un pediluvio rilassa gambe e piedi e regala benessere a tutto il corpo. Bastano dieci minuti con caviglie e piedi a bagno in acqua con sale marino, bicarbonato di

sodio o sali specifici. Quelli di Mavala, provenienti dal Mar Morto, contengono principi attivi rinfrescanti. Utile l'idromassaggiatore plantare con 4 rulli massaggiatori di HoMedics, in vendita anche su Qvc.

