

PODOVIS - Piedi - trattamento

ITALIA - GUIDO VENEZIANI PUBBLICITA - CONFESIONI DONNA - 01-AGO-14 - Pag.: 25

1. Sinergia di due elementi: granuli di pietra pomice e microgranuli di madreperla (**Crema Pomice Plus di Podovis**, 5,60 €). **2.** Con escina ed estratti vegetali dall'azione vasoprotettrice, rende le gambe leggere (**FreeVen GelCrema di Istituto Ganassini**, 14,50 €). **3.** Speciale fondotinta che copre le imperfezioni e regala un colorito dorato (**Calze Spray di Diego dalla Palma**, 27,50 €). **4.** Per un sollievo immediato, anche sulle calze (**Leg And Vein Spray Cooling di Susanne Kaufmann**, 29 €). **5.** Rinfresca dopo l'esposizione al sole (**Safesun Gel Doposole Rinfrescante di Dermophysiologique**, 18 €). **6.** Con estratti di capperi e olio, da applicare sulla pelle dopo la depilazione (**S.O. S. Pelle di L'Officinale del Dottor Ciccarelli**, da 7,90 €). **7.** A base di oxerutina, estratto vegetale ricavato dalla Sophora giapponese, che stimola la microcircolazione (**Venoruton Granulato in bustine**, prezzo su richiesta). **8.** Integratore alimentare a base di estratti vegetali drenanti, vasoprotettivi e anti-infiammatori tra cui centella asiatica, vite rossa, peduncolo di ciliegia (**Destasi Ven Compresse di Pool Pharma**, 18 €). **9.** Integratore alimentare che contrasta la pesantezza delle gambe grazie a un mix di vitamine, estratto di semi d'uva e di corteccia di pino marino (**Circuvein di Inneov**, 18,50 €).

paio di sandali con tacco a stiletto. Le controindicazioni sono note, ma le scarpe alte fanno sentire subito più belle. Senza contare che spesso "migliorano" anche i difetti di gambe e caviglie perché le slanciano e le snelliscono. Se proprio non puoi fare a meno dei tacchi vertiginosi, limita almeno i danni seguendo qualche regola. Evita di indossarli al mattino, perché in quel momento della giornata i piedi sono particolarmente gonfi. Quando acquisti un paio di scarpe nuove individua il numero giusto: da uno studio è emerso che quasi il 90 per cento delle donne porta una misura più piccola perché pensa che i piedi siano sempre uguali, mentre in realtà si modificano spesso, a seconda della stagione, dell'età e di periodi particolari, come la gravidanza. Hai una serata speciale? Stai attenta a non rovinartela con il mal di piedi o di gambe. Per non correre rischi scegli un paio di sandali aperti, in modo da "stressare" le dita il meno possibile lasciandole libere. Se indossi tacchi superiori a cinque centimetri (che sarebbe l'altezza ideale per un corretto funzionamento della circolazione sanguigna), non farlo per molto tempo e cerca di sederti spesso. A fine serata, quando toglierai le scarpe, tira le dita una alla volta e muovi i piedi sopra una pallina morbida (quelle da giocoliere) per "distenderli".