



PODOVIS - Piedi - trattamento

ITALIA - UNIVERSO PUBBLICITA S.R.L. - VIVERSANI & BELLI - 15-AGO-14 - Pag.: 37

# 5 minuti

Con il **massaggio** i piedi si rilassano. E se si aggiunge una **crema**, la morbidezza della pelle è assicurata.

## E ora... relax!

«Non ci pensiamo mai, eppure pochi minuti di **ginnastica** e di **massaggio** sono un vero toccasana per le estremità» spiega Simona Musocchi, personal trainer a Milano.

★ I movimenti? Semplici e immediati, da ripetere quando si ha un attimo di pausa durante il giorno e, soprattutto, la sera, magari davanti alla tv. «Basta **afferrare le dita dei piedi e muoverle delicatamente**, in su e in giù, per una decina di volte, con dolcezza. Sedute per terra si ruotano le caviglie in senso orario e antiorario, poi si immagina che

l'alluce sia una penna da usare per "scrivere" su un'immaginaria lavagna tutti i numeri, da uno a dieci. Ci si alza in piedi e si fa rotolare prima il piede destro e poi il sinistro su una pallina premendo bene a livello delle dita, dell'arcata plantare e del tallone». Si passa poi alla fase del massaggio. «Non ci sono manovre precise» spiega Musocchi. «Bastano tocchi e **leggeri sfioramenti**, soffermandosi con le dita sui punti più dolenti».

## Il consiglio IN PIÙ

Il massaggio può diventare l'occasione per applicare una **crema idratante**, un trattamento indispensabile ogni giorno per preservare la morbidezza della pelle. Di giorno la crema si può sostituire con una **formula deodorante** e rinfrescante che tiene lontani i cattivi odori. Chi è interessato ad altri consigli: [www.scholl.it](http://www.scholl.it).



### Gel Deodorante per i piedi L'Erborario

Con alghe rosse del Pacifico, oli essenziali di menta, salvia e patchouly, purifica, deodora e tiene a bada l'eccessiva sudorazione, dando freschezza (erboristeria, 100 ml, € 11,50).

# 15 minuti

Operazione anti-ruvidità alla riscoperta di una pelle liscia e levigata. Anche sui talloni.

## Vai di lima

Il tallone è, in genere, il **punto critico**: qui la pelle tende a ispessirsi, a diventare ruvida e segnata da tante piccole ma antiestetiche fessurazioni. Per restituire morbidezza alla parte occorre usare la lima.

★ Le più comode sono doppie, con una grana più grossa per **togliere gli ispessimenti** di vecchia data e una più fine per levigare e rifinire il lavoro. La novità è un pratico strumento dotato di un **roll abrasivo** che, girando, porta via velocemente e con facilità la pelle ispessita. ★ I punti dove utilizzarlo? I talloni, ma anche le dita, sotto e a lato. Qualunque sia lo strumento che si sceglie, è bene procedere all'operazione dopo avere lasciato a bagno i piedi per almeno **cinque minuti in acqua** piuttosto calda alla quale si possono aggiungere due, tre cucchiaini di olio di mandorle dolci, che ammorbidisce. Poi si asciugano bene i piedi e si passa a eliminare la ruvidità e la callosità dove sono evidenti e fastidiose.

## Il consiglio IN PIÙ

Dopo l'esfoliazione è importante rigenerare la pelle applicando una dose generosa di crema nutriente, che va messa tutti i giorni, **insistendo sui talloni**: mantenere elastica la pelle evita ispessimenti. Una volta ogni 10 giorni si può mettere il prodotto in abbondanza e lasciarlo agire tutta la notte, indossando calzini di cotone.

### Velvet Soft Scholl

Pratico, permette di eseguire una pedicure professionale a casa grazie a un roll on che toglie e leviga in un attimo ispessimenti e callosità (grande distribuzione, € 39,90).

### Kit Anticallosità Podovis

Combina una doppia lima che elimina gli ispessimenti con una crema specifica che aiuta a mantenere morbida la pelle prevenendo le callosità (grande distribuzione, € 11,50).



## Il consiglio IN PIÙ

Lo smalto è il tocco glamour che, soprattutto in estate, fa belli i piedi. Il colore? Con l'abbronzatura sono ideali l'arancio e il fucsia, mentre con la pelle chiara meglio puntare sulle tinte pastello e sulle sfumature biscotto. L'idea trendy: dipingere l'anulare con un colore a contrasto rispetto alle altre dita.

### ZetaFoot Sali Ossigenati

**Zeta Farmaceutici**  
L'ossigeno sprigionato tonifica, l'estratto di hamamelide favorisce il microcircolo, allentando stanchezza e gonfiore, l'allume di potassio deodora (farmacia, 10 buste da 20 g, € 6,20).

### Unguento Piedi al Karité I Provenzali

Un ricco concentrato di oli e burri vegetali che restituiscono vellutata morbidezza alla pelle. Gli oli essenziali di eucalipto e mentolo rinfrescano e alleggeriscono (grande distribuzione, 50 ml, € 7,08).



Servizio di Alberta Mascherpa.