



GAMBE ALL'ARIA!

zioni, riducendo il nutrimento e l'ossigenazione dei tessuti, seccano la pelle e la rendono meno elastica, più soggetta ad arrossamenti e prurito.

FAR RIPARTIRE LA CIRCOLAZIONE

Bisogna intervenire subito, ai primi segnali: gonfiore, indolenzimento e pesantezza serali, senso di tensione alle gambe, piedi che stentano a entrare nelle scarpe, fastidio e formicolio a polpacci e caviglie. Alla vista, **le vene risultano tortuose, poco elastiche e spesso pulsanti**. L'edema si avverte al tatto, premendo l'area con un dito. Cominciamo allora con l'abbandonare le abitudini dannose, che mandano in tilt la circolazione. **Via i tacchi vertiginosi e le scarpe a punta**, preferendo calzature comode e alte massimo cinque centimetri, via i **vestiti aderenti e i jeans che comprmono la pelle**, via le **posture scorrette**, che costringono le gambe a un'immobilità prolungata e ostacolano il ritorno venoso (come stare troppo a lungo

PEDICURE PERFETTA IN 5 PASSI

1 Immergere i piedi in una bacinella riempita di acqua tiepida, con l'aggiunta di una manciata di sale grosso, bicarbonato di sodio o sali da bagno, per almeno cinque minuti.

2 Sulla pelle asciutta, strofinare la pianta del piede con la pietra pomice, una lima di carburo di silicio o una spugna minerale. In alternativa, applicare una crema esfoliante a base di urea, aloe e cheratina: si massaggia sulle zone più ruvide fino al completo assorbimento e non si risciacqua. Dopo, applicare una crema idratante e ammorbidente su tutto il piede.

3 Per i duroni*, applicare un prodotto specifico ad azione emolliente e cheratolitica: si lascia agire per qualche minuto e si rimuove con l'apposita spatola. I calli*, invece, non vanno toccati: per alleviare il fastidio, si possono utilizzare

cerotti, liquidi o pomate a base di acido salicilico o urea, che riducono lo spessore mediante una progressiva esfoliazione.

4 Non strappare le pellicine che rivestono i margini delle unghie, ma spingerle all'indietro con l'apposito strumento (lo spingicuticole) o un bastoncino di legno imbevuto di olio nutritivo o gel per le unghie.

5 Tagliare le unghie ad angolo retto, senza smussare gli angoli. Se non sono molto lunghe, limarle con una limetta di cartone. Applicare un gel o una crema emolliente sulla superficie dell'unghia e nell'area circostante, massaggiando per qualche minuto. Prima di applicare il colore, stendere uno strato di smalto protettivo trasparente, arricchito di vitamine e agenti rinforzanti.

in piedi o con le gambe accavallate). Appena possibile, è bene **sgranchire le gambe**, alzandosi dalla scrivania per fare due passi o facendo qualche esercizio di **stretching**, anche da sedute (per esempio: sollevare i piedi sulle punte o ruotare le caviglie). È utile indossare **calze a compressione graduata e dormire con i piedi sollevati** (basta mettere un cuscino sotto il materasso).

Le attività fisiche da preferire sono **bicicletta, camminare e jogging**: l'impatto del piede sul terreno agisce come una pompa che spinge il sangue e la linfa verso l'alto. Le discipline in acqua (nuoto e ginnastica) consentono a tutti i muscoli di lavorare, inoltre l'azione meccanica dell'acqua funziona come un massaggio naturale. Effettuare quotidianamente **massaggi con acqua fredda**,

utilizzando una spugna o il getto della doccia, è un ottimo stratagemma per ridare slancio e leggerezza agli arti inferiori. Si risale lentamente dal piede verso la coscia, prima sul lato esterno poi su quello interno, con ampi movimenti circolari.

I COSMETICI EFFETTO FREDDO

Dopo la doccia, è il momento di sfruttare le virtù dei co-

GUIDA AGLI ACQUISTI



FRESCA SENSAZIONE

Con il 20 per cento di Aloe vera e fitoestratti di Gingko biloba, rusco e vite rossa, Equilibra Gambe Leggere è un gel fresco effetto ghiaccio che dona un immediato benessere. Utile in caso di tacchi alti, sovrappeso, caldo intenso. Nella grande distribuzione, 8,40 euro.



CONTRO LA STANCHEZZA

Ideale contro la stanchezza di gambe e piedi, Gel Anti-Fatica di Podovis ha un effetto rinfrescante e addolcente per una pelle liscia e vellutata grazie alla sua formula arricchita con Aloe vera, mentolo e agenti emollienti. Nella grande distribuzione, 4,15 euro.

COMPRESSE VEGETALI

Vasoprotettivo, capillarotonico, antinfiammatorio e drenante, Destasi Ven di PoolPharma è un nuovo integratore alimentare di estratti vegetali per il benessere delle gambe. In farmacia, 20 compresse, 18 euro.



CAPSULE ALLA CENTELLA

Fitocentella di Solgar è un integratore alimentare con estratto standardizzato di foglie di Centella, che sostiene la funzionalità del microcircolo. Utile per chi avverte le gambe pesanti o contro gli inestetismi della cellulite. In farmacia ed erboristeria, 100 capsule vegetali, 28,60 euro.



PER LA CELLULITE PROFONDA

Dalla ricerca Iodase, Actisom Ice, una crema concentrata per combattere la cellulite profonda. È ideale per le pelli sensibili con tendenza alla fragilità capillare grazie all'effetto freddo della formulazione (caffèina, escina e film molecolare Actisom). In farmacia ed erboristeria, crema 200 ml + fluido concentrato 100 ml, 44,90 euro.

