



## 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 umettante 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.

