



PODOVIS - Piedi - trattamento

ITALIA - MEDIAMOND S.P.A. - GRAZIA - 23-LUG-14 - Pag.: 120

GRAZIA • BELLEZZA

CREME & CO.

- 1- SI PUÒ ANCHE AVVOLGERE IN UN ASCIUGAMANO E LASCIARE IN POSA QUALCHE MINUTO: NEEEM CREAM HA UNA FORMULA SUPERNUTRIENTE A BASE DI BURRO DI KARITÉ E UN ESTRATTO DI PIANTA INDIANA ANTIBATTERICA. DALLA NUOVA LINEA FOOT SPECIALIST DI [COMFORT ZONE] (€ 13,50, IN SALONE E NELLE SPA).
- 2- GRAZIE A UNA SPECIALE CHERATINA STIMOLA IL RINNOVAMENTO DELLE CELLULE E AIUTA A PREVENIRE LE INFEZIONI: CREMA PER TALLONI SCREPOLATI ACTIVE REPAIR K+ DI SCHOLL (€ 7,80).
- 3- FIRMATO ELLE MACPHERSON IL LEVIGATORE DI TALLONI ELM-PED600 DI HOMEDICS: FUNZIONA A BATTERIE ED È DOTATO DI SEI DISCHI ABRASIVI E DUE VELOCITÀ (€ 24,99).
- 4- BASTA METTERNE UN PIZZICO IN ACQUA TIEPIDA, PER DARE SUBITO SOLLIEVO AI PIEDI STANCHI: MAVALA SEL DE BAIN POUR LES PIEDS DI MAVALA, CON SALI DEL MAR MORTO (€ 17).
- 5- A TUTTO RELAX: TONIFICA,

- RINFRESCA E HA UN'AZIONE VASOPROTETTIVA LA CREMA RIPOSANTE PER PIEDI E GAMBE DI L'ERBOLARIO. CON ALGHE ROSSE DEL PACIFICO ED ESTRATTO D'EDERA (€ 12).
- 6- SU Pianta E TALLONI: SCRUB LEVIGANTE PIEDI DI COLLISTAR COMBINA POLVERE DI QUARZO CON INGREDIENTI VEGETALI IDRATANTI, LENITIVI E PURIFICANTI. IN PIÙ, HA UN ESCLUSIVO APPLICATORE IN PIETRA POMICE CHE FACILITA L'ESFOLIAZIONE (€ 20).
- 7- IDEALE AL MARE E IN MONTAGNA, DOPO IL SOLE O IL TREKKING, IL BALSAMO RIGENERANTE GAMBE & PIEDI DI INLIGHT: MARCHIO INGLESE 100% BIO (€ 42,50).
- 8- IN FORMATO MINI-TAGLIA DA METTERE IN VALIGIA: PODOVIS KIT ANTICALLOSITÀ, CON DOPPIA LIMA, A GRANA FINE O METALLICA E CREMA A BASE DI UREA (€ 11,50).
- 9- COME TRATTAMENTO INTENSIVO: LA MASCHERA TALLONI SCREPOLATI DI PLANTER'S È UN PATCH CHE SFRUTTA LE PROPRIETÀ RIGENERANTI DI PAPAIA E ALOE VERA. DA PLANTER'S (€ 5 CONFEZIONE DA 4 PATCH, IN FARMACIA ED ERBORISTERIA).

LE REGOLE DI UNA PERFETTA PEDICURE: ESFOLIARE, ELIMINARE I GONFIORI CON UN PEDILUVIO, AMMORBIDIRE LE ZONE PIÙ ISPESSITE E POI IDRATARE, IDRATARE



ando una barriera che impedisce alla crema di penetrare in profondità e agli attivi idratanti di lavorare nel modo giusto. Attenzione, poi, al tipo di calzatura: se il tacco è troppo basso, inferiore a un centimetro, o troppo rigido come quelli di legno, non riesce ad ammortizzare bene il contatto del piede col terreno, portando a un ispessimento del tallone e quindi all'indurimento e secchezza della zona». Per rinforzare piedi e caviglie, invece, il marchio ha chiesto aiuto a lla personal trainer Simona Musocchi. È nato così *Feet Pilates*: un protocollo di 10 esercizi che migliora l'equilibrio (anche sui tacchi alti), allevia i crampi alle dita e al cuscinetto plantare, stimola la

circolazione e contrasta i gonfiori. Da fare ogni giorno per 15 minuti, con un tappetino da pilates e una pallina semirigida. Gli esercizi sono semplici, ma richiedono concentrazione: si va dal sollevarsi e abbassarsi sulla punta delle dita a piedi uniti alla rotazione delle caviglie in senso orario e antiorario. Oppure, da sdraiate, si immagina che l'alluce sia una penna e con ogni piede si scrivono i numeri da uno a dieci. O ancora, si fa scivolare la pallina sotto il piede, mettendo il peso del corpo prima a livello delle dita, poi nell'arcata del piede e infine sotto il tallone (per imparare tutti gli esercizi: www.scholl.it). Scommettiamo che vi sentirete le ali ai piedi? ■