



PODOVIS - Crema Pomice

ITALIA - GUIDO VENEZIANI PUBBLICITA - VERO - 24-LUG-14 - Pag.: 104/105

Scegli una crema più o meno "ricca" se hai la pelle normale o secca, oppure un olio che lascia un effetto satinato.

CAMMINA, CAMMINA

Fare movimento ed evitare una vita sedentaria: è il consiglio unanime di tutti gli esperti per "stare bene" sulle gambe. Un polpaccio ben tonificato e una pianta del piede in esercizio fungono da "pompa" per una buona circolazione venosa. Ma quali sono gli sport più indicati? **Camminare a passo sostenuto, fare jogging, saltare la corda, salire le scale a piedi e tutte le discipline acquatiche sono le attività più suggerite.** Il nuoto fa bene perché sfrutta la posizione orizzontale del corpo che già di per sé favorisce il ritorno venoso. L'acquagym, nelle sue versioni di corsa e di saltelli è molto efficace, visto che l'acqua costituisce un elemento di resistenza e permette di potenziare i muscoli. Puoi aiutarti anche con l'assunzione

di qualche integratore a base di centella asiatica, linfa di betulla, vite rossa, semi d'uva, tutte sostanze benefiche per la circolazione. Le trovi sottoforma di tisane, oppure in estratto, in gocce o in capsule. Aggiungili alla tua alimentazione dei cibi drenanti, tra cui l'anguria, i pomodori e i mirtilli e tieni sotto controllo la quantità di sale che consumi, perché accentua la ritenzione idrica. Se alla sera ti senti le gambe gonfie e accaldate, soprattutto dopo l'attività fisica, immergiti per una quindicina di minuti in un bagno preparato con la corteccia di ippocastano, messo a bollire in un litro d'acqua e poi filtrato. Questa pianta contiene una sostanza, l'escina, che vanta un'azione protettiva nei confronti dei capillari e riduce gli edemi. Alla fine del bagno solleva le gambe in alto e appoggiale alla parete per almeno dieci minuti. Soffri spesso di pesantezza durante il ciclo mestruale? Non preoccuparti, è fisiologico sentirsi più gon-

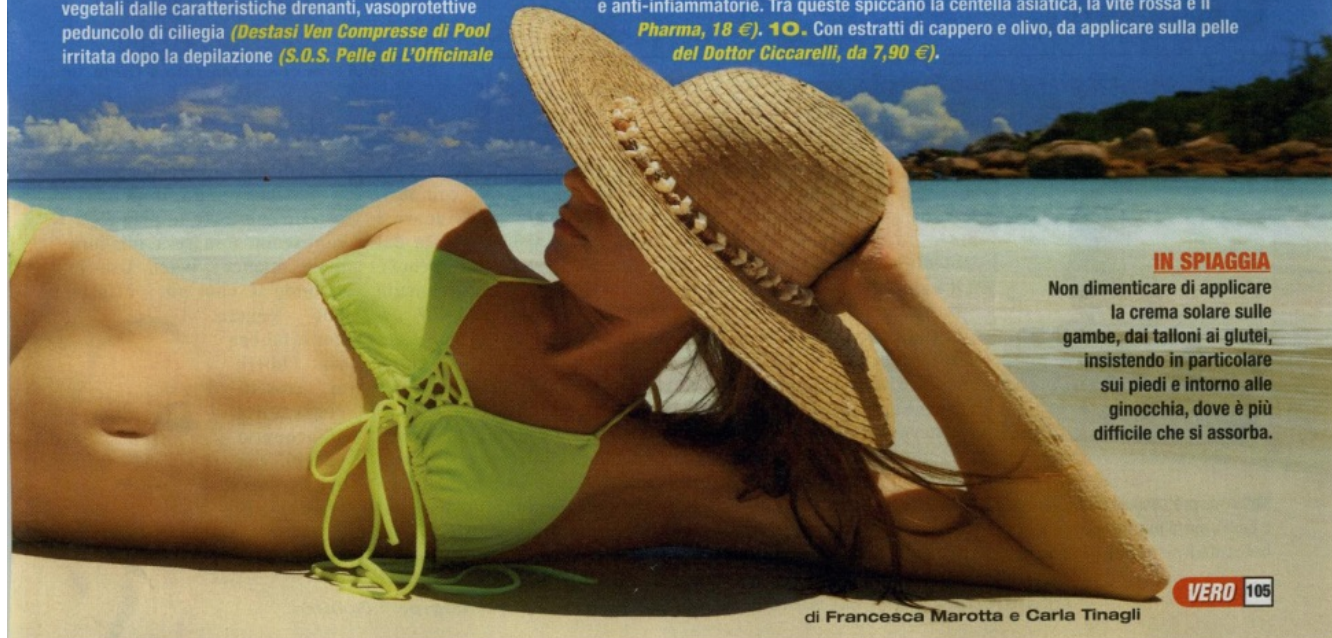
fie. A ogni modo, dormi con le gambe più in alto rispetto al corpo, posizionandole sopra a un cuscino. Tieni conto che in estate il gonfiore può essere frequente: con l'aumento della temperatura, viene stimolato anche il flusso del sangue e, con questo, quello di acqua, che non viene smaltita perfettamente ma si accumula, prima intorno alle caviglie, poi verso le gambe, creando dei ristagni.

SE PORTI I TACCHI

Alzi la mano chi riesce a resistere alla tentazione di indossare le zeppe o un paio di sandali a stiletto. Le controindicazioni sono note, ma le scarpe alte fanno sentire subito più bella. Senza contare che spesso migliorano i difetti delle gambe: per esempio, in caso di caviglie non sottilissime, i tacchi alti slanciano e snelliscono la gamba. **Allora, se anche a te piace svettare da altezze vertiginose, limita almeno i danni seguendo qualche regola. Evita di indossare i tacchi**

di prima mattina, perché in questo 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 pensano che le estremità siano sempre uguali. In realtà si modificano spesso, a seconda della stagione, dell'età e dei periodi particolari, come la gravidanza. Hai una serata particolare? 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. Quando ti togli le scarpe a fine serata, "stira" le dita una alla volta, magari aiutandoti con una pallina. **V**

1. Due elementi che agiscono in sinergia: granuli di pietra pomice esfolianti e microgranuli leviganti di madreperla (**Crema Pomice Plus di Podovis, 5,60 €**).
2. Un trattamento esfoliante a base di cellule germinali vegetali (**Crème Exfoliante Corps di CBN, 68 €**).
3. Con escina ed estratti vegetali dall'azione vasoprotettrice che rende le gambe leggere e agili (**FreeVen GelCrema di Istituto Ganassini, 14,50 €**).
4. Uno speciale fondotinta che copre le imperfezioni e regala subito un colorito dorato (**Calze Spray di Diego dalla Palma, 27,50 €**).
5. Dona un sollievo immediato, e si usa anche sopra le calze (**Leg And Vein Spray Cooling di Susanne Kaufmann, 29 €**).
6. Un 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 Innéov, 18,50 €**).
7. Rinfresca dopo l'esposizione al sole (**Safesun Gel Dopsolare Rinfrescante di Dermophysiologique, 18 €**).
8. A base di oquerutina, un estratto di vegetale ricavato dalla Sophora giapponese, che stimola la microcircolazione e riduce il gonfiore (**Venoruton Granulato in bustine, prezzo su richiesta**).
9. Un integratore alimentare a base di estratti vegetali dalle caratteristiche drenanti, vasoprotettive peduncolo di ciliegia (**Destasi Ven Compresse di Pool irritata dopo la depilazione (S.O.S. Pelle di L'Officinale e anti-infiammatorie. Tra queste spiccano la centella asiatica, la vite rossa e il Pharma, 18 €**).
10. Con estratti di cappero e olivo, da applicare sulla pelle (**del Dottor Ciccarelli, da 7,90 €**).



IN SPIAGGIA

Non dimenticare di applicare la crema solare sulle gambe, dai talloni ai glutei, insistendo in particolare sui piedi e intorno alle ginocchia, dove è più difficile che si assorba.