



PODOVIS - Piedi - trattamento

ITALIA - HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A. - GIOIA - 17-MAG-14 - Pag.: 140

GIOIA/speciale piedi

minute: caviglie gonfie prima di una serata? «Fate un pediluvio per 10 minuti in acqua tiepida con sale grosso, poi un massaggio dalla caviglia al polpaccio, dal basso verso l'alto, utilizzando creme rinfrescanti».

Fateli sentire liberi

«I piedi non sono fatti per essere rinchiusi nelle scarpe e camminare su un terreno duro come l'asfalto», spiega Luisa Calvino, presidente Centro Studi Yoga Shakti. «Appena potete, passeggiate a piedi nudi (meglio nella sabbia): adattandosi al suolo, la pianta del piede trae beneficio e, secondo la riflessologia plantare, il benessere si trasmette in tutto il corpo». Prima di coricarvi, massaggiate i piedi con olio di mandorle o una crema ricca di vitamina E.

Ammorbiditeli

Talloni screpolati e ispessiti? «Stabilite un programma di cura settimanale», dice Sara Suardi. «Tutti i giorni, sotto la doccia, passate l'apposita spatola su talloni e pianta del piede. Una volta a settimana fate uno scrub con lo stesso esfoliante per il corpo, lasciate i piedi qualche minuto sotto il getto di acqua calda per ammorbidire la pelle. Una volta asciutti, fate un impacco con uno strato spesso di crema nutriente. Indossate un paio di calze di cotone, restate 15 minuti con le gambe alzate, togliete i residui con un dischetto di ovatta».

Professionale lo smalto viola di Morgan Taylor (€ 13 solo in salone).

1. Ristrutturante

Ceramidi e acqua termale in Podexine Reconstituants Pieds Secs di Vichy (€ 15,50 in farmacia).

2. In due fasi

Rimuove e previene il Kit Anticallosità di Podovis (€ 11,50).

3. Colore & cura

Sei funzioni per BB Cream Gambe di Destasi (€ 24,50 in farmacia).

4. Indispensabile

Rimuove lo smalto più strong Bain Dissolvant Express Special Pieds di Sephora (€ 9,90).

5. Senza dolore

Male ai piedi? Ci sono i Cerotti per calli Protezione Invisibile di Scholl (€ 6,50 in farmacia).

6. Stop ai duroni

Una pedicure perfetta da sole? Non può mancare la lima doppia di Yves Rocher (€ 3).

7. Via le rugosità

Abrasiva e levigante la Spugna Minerale Timodore del Dottor Ciccarelli (€ 4,50).

8. Per levigare

Un kit con 4 testine: Enjoy Micro-Piedi Pedicure (€ 36,25 su www.qvc.it).

9. Peeling in crema

Per eliminare cellule morte e impurità, Sparkle Skin Body Exfoliating Cream di Clinique (€ 32,50).

