



bellezza | focus

Per i punti "calorosi"

Piedi e gambe soffrono in modo particolare per il caldo. I cosmetici refrigeranti allentano la stanchezza e regalano leggerezza.

Il lato sgradevole del caldo

Gonfiore, stanchezza e difficoltà di movimento sono gli effetti poco piacevoli che le temperature elevate provocano su piedi e gambe.

«Il caldo dilata le pareti delle vene, che non riescono più a far risalire con facilità il sangue dal basso verso l'alto» spiega il dottor Gaetano Lanza, primario dell'unità operativa di Chirurgia vascolare dell'ospedale Multimedica di Castellanza (Va).

«La circolazione ristagna e provoca pesantezza e gonfiore in tutta la parte bassa del corpo». Alternare più volte un getto caldo e freddo aiuta a stimolare la circolazione e regalare leggerezza agli arti inferiori.

La giusta sequenza: un minuto di caldo, 30 secondi di freddo per evitare crampi e così via, facendo risalire il getto dalle caviglie fino all'inguine.

FRESCO IMMEDIATO

Contro caldo e pesantezza sono preziosi i trattamenti per piedi e gambe a base di mentolo e canfora e con principi attivi di origine vegetale, che proteggono i capillari, mantengono elastiche le pareti e aiutano il microcircolo.

✓ Gel e spray sono più efficaci se si tengono in frigorifero: si applicano, si alzano le gambe appoggiandole al muro e ci si rilassa.

1. Gel Anti-fatica Effetto Ice

Podovis
Mentolo naturale per offrire un immediato sollievo a piedi e gambe stanche, estratto di alga rossa per nutrire, aloe vera per idratare (grande distribuzione, 150 ml, € 4,39).

2. Destasi Ven Spray No Gas

Phytocos Research
Troaxerutina, escina, caffeina, aloe vera, acido ialuronico e acqua di hamamelis servono per attivare il microcircolo e allentare in un attimo la stanchezza (farmacia, 200 ml, € 19).

3. Spray Fraîcheur Jambes Légères

LPG
Leggero e profumato, dona immediata tono alle gambe migliorando la circolazione: si asciuga subito e lascia una persistente sensazione di freschezza (istituto, 200 ml, € 16).

4. Gel Rinfrescante Piedi

Everyrays
Leggero e di immediato assorbimento, con mentolo, ipocastano, vite rossa, rusco e ginkgo biloba stimola, rinfresca, toglie il gonfiore (grande distribuzione e farmacia 75 ml, € 9,90).

5. Benex Gel Freddo

Erboristeria Magentina
Ha un deciso effetto vasocostrittore, drenante e calmante: rinfresca immediatamente, sgonfia e allevia la pesantezza (erboristeria, 200 ml, € 15,90).

→ IN ESTATE, PER LA PELLE DEL CORPO

CREMA, MA PREFERIRE LE