

I piedi sono importanti per il benessere, quindi vanno curati come le altre parti del corpo

# Aiutali così

Si possono indossare le scarpe di moda senza disagi per le estremità con qualche attenzione mirata e l'uso di prodotti adatti



## Stai a lungo in piedi

Quando si resta a lungo senza muoversi, la **circolazione rallenta** e diventa inevitabile che i piedi e le gambe si gonfino.

■ Per tenere sotto controllo il problema, è buona abitudine **salire e scendere dalla punta dei piedi** una decina di volte di seguito ogni ora.

**IL RIMEDIO** Quando piedi e gambe sono stanchi può regalare un immediato sollievo l'impiego di un prodotto **defaticante** che, grazie ad agenti rinfrescanti, come la menta, allentano in un attimo la stanchezza e riducono il gonfiore.

## Preferisci gli stivali

Sono di gran moda, ma tenuti tutto il giorno possono stringere, **ostacolando la circolazione**. Inoltre, gambe e piedi si surriscaldano, **gonfiandosi molto** a fine giornata. Se poi lo stivale ha un tacco alto e sottile, i fastidi possono peggiorare.

**IL RIMEDIO** Alla mattina prima di indossare gli stivali mettetevi sui piedi e sulle gambe, fino al ginocchio, una **crema a base di estratti vegetali** protettivi dei vasi sanguigni, che aiutano il microcircolo e assicurano leggerezza alle gambe per tutto il giorno.

## Non usi le calze

La pelle dei piedi è per natura secca: nei punti di maggiore sfregamento, poi, si indurisce, s'ispessisce e **può spaccarsi in screpolature profonde**.

**IL RIMEDIO** Una crema nutriente non basta: ci vuole un prodotto che attivi il rinnovamento cellulare in modo che venga favorita la **ricostituzione della pelle nei punti più secchi**. Applicatelo ogni giorno dopo aver fatto un pediluvio al quale potete aggiungere un paio di cucchiaini di olio di mandorle dolci dall'ottimo effetto ammorbidente e idratante.

## Soffri di iper sudorazione

Sui piedi ci sono ghiandole sebacee in numero elevato; questo favorisce la produzione di sudore che può essere ancora più abbondante per il **caldo** oppure per l'uso di calze e scarpe in **materiali sintetici** o per predisposizione naturale.

**IL RIMEDIO** Un **pediluvio mattina e sera** garantisce un'igiene accurata. In più serve un **antitranspirante**; regola la produzione di sudore ed evita un ristagno di umidità che favorisce la macerazione della pelle.

Servizio di Alberta Mascherpa.

### Massaggio Relax Gambe e Piedi Collistar

Rilassa e dà sollievo con fitoestratti di menta e pioppo nero più olio di menta piperita, rinfrescante e corroborante. La cera di riso e l'olio di sesamo danno morbidezza (in profumeria, 200 ml, 15,00 euro).

### Vitiven Gel Circolazione Arkopharma

A base di pungitopo, amamelide, vite rossa e ippocastano, protettivi dei vasi sanguigni. Massaggiato sulle gambe, dal basso all'alto, previene e attenua il gonfiore, allenta la stanchezza e alleggerisce (in farmacia, 150 ml, 11,90 euro).

### Riparatore Screpolature Profonde Vichy Podexine

Con un derivato della vitamina A stimola il rinnovamento cellulare, ammorbidisce la pelle e colma le spaccature. L'acqua termale di Vichy calma la sensazione di pelle che tira (in farmacia, 30 ml, 7,00 euro).

### PerspireX Lozione Pasquali Farmaceutici

È a base di cloruro di alluminio, che frena la sudorazione e inibisce la formazione di cattivi odori. Bastano due applicazioni alla settimana per un'efficacia deodorante di sette giorni. Indicata anche per le mani (in farmacia, 100 ml, 13,00 euro).

