

di Michela Duraccio

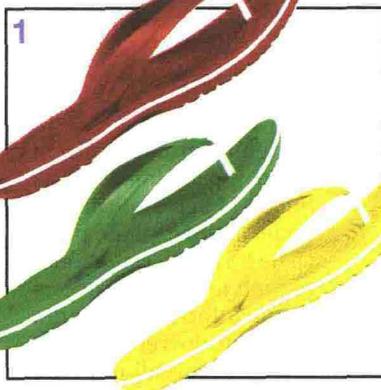
LE NOVITÀ PER METTERE LE ALI AI PIEDI

1 Le infradito ultracomode

► **Cos'è** La collezione di infradito a tinte forti (rosso anguria, verde lime e giallo limone) che abbinano il design alla praticità (Crocband Flip di Crocs, 29,90 euro il paio). Unisex.

► **Come funziona** La suola in crosli-te™, una resina brevettata, risulta confortevolissima. Il design ergonomico garantisce aderenza anche sulle superfici scivolose. I cuscinetti in rilievo sul plantare, inoltre, stimolano la circolazione.

► **Cosa dice l'esperto** «Proprio questi cuscinetti sono benefici: tonificano la pianta e permettono al piede di mantenere un equilibrio migliore e, di conseguenza, di stancarsi meno» dice Gianfranco Trapani, medico e autore di libri di salute.



2 La vasca per l'idroterapia

► **Cos'è** Una vasca per pediluvio con idromassaggio (Joycare, 59 euro).

► **Come funziona** Fa tre tipi di massaggio: a bubble, con l'acqua che "gorgogliando" tonifica pianta e caviglie; a vibrazione, per riattivare il microcircolo; a raggi infrarossi per sciogliere la tensione accumulata nei muscoli. L'apparecchio mantiene costante la temperatura e, grazie agli speciali rulli, allevia la stanchezza.

► **Cosa dice l'esperto** «Un massaggio ai piedi rigenera tutto il corpo» dice Isabella Tavilla, insegnante alla Scuola "Arte del massaggio" a Milano. «Sotto la pianta si concentrano molte terminazioni nervose e i punti riflessi di tutti gli organi».



3 La crema defatigante

► **Cos'è** Un gel rilassante per piedi e gambe (Freschezza Viva Antifatica, linea rossa di Akileïne, 11 euro).

► **Come funziona** Contiene ingredienti che stimolano il ritorno venoso, come il ginkgo biloba e l'estratto



di ippocastano, e che assicurano un'azione rinfrescante e lenitiva, come il mentolo e il mentile lattato (derivato del mentolo combinato con acido lattico, molto refrigerante).

► **Cosa dice l'esperto** «Il gel si assorbe subito e si può stendere anche prima di mettere calzini e scarpe da running» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Dopo la palestra, rilassa i muscoli: massaggiatelo dalla punta dei piedi fino alle ginocchia».

4 I cerottini salvapelle

► **Cos'è** La linea di cerotti per i piedi (Hansaplast, da 3,53 euro l'uno).

► **Come funziona** La versione per le vesciche, in gel idrocolloidale invisibile, aderisce perfettamente favorendo la guarigione; quella per i calli contiene al centro una minicompressa di acido salicilico che ammorbidisce il nucleo calloso, facilitando la rimozione; Cut Stick & Go, si ritaglia come serve, per proteggere dagli sfregamenti con le scarpe.

► **Cosa dice l'esperto** «Usateli anche per prevenire questi fastidi, specie in estate, perché il sudore peggiora l'attrito» consiglia il dottor Trapani. «E quando indossate scarpe nuove, non ancora "modellate" dal piede».

5 Il massaggiatore vibrante

► **Cos'è** Un apparecchio che abina vibrazione e compressione per rigenerare piante dei piedi e polpacci (FC 100 di HoMedics, 179,90 euro).

► **Come funziona** Simula la pressione delle dita, con un tocco deciso ed energetico accompagnato da una rotazione lenta. Ha il telecomando.

► **Cosa dice l'esperto** «Se state tanto sui tacchi o in piedi, i polpacci si gonfiano perché ipersollecitati: il massaggio, stimolando le ghiandole linfatiche, ha un effetto drenante» spiega l'insegnante di massaggi Tavilla.

indirizzi a pag. 119

INFORMA 95